平成28年度

第41回　中学校体育授業研究会

埼玉県中学校体育連盟

目　　次

挨　　拶　　埼玉県中学校体育連盟会長 …… 1

1　和光市立第二中学校　授業内容・指導者一覧 …… 3
　活動の様子（写真） …… 4
　授業について〔球技（バスケットボール、武道（柔道）〕 …… 5
　研究協議のまとめ …… 6

2　伊奈町立小針中学校　授業内容・指導者一覧 …… 8
　活動の様子（写真） …… 9
　授業について〔球技（サッカー、バスケットボール)〕 …… 10
　研究協議のまとめ …… 11

3　越生町立越生中学校　授業内容・指導者一覧 …… 13
　活動の様子（写真） …… 14
　授業について〔体つくり運動〕 …… 15
　研究協議のまとめ …… 16

4　東松山市立東中学校　授業内容・指導者一覧 …… 18
　活動の様子（写真） …… 19
　授業について〔球技（バドミントン)〕 …… 20
　研究協議のまとめ …… 21

5　長瀞町立長瀞中学校　授業内容・指導者一覧 …… 22
　活動の様子（写真） …… 23
　授業について〔武道（柔道)〕 …… 24
　研究協議のまとめ …… 25

6　本庄市立児玉中学校　授業内容・指導者一覧 …… 26
活動の様子（写真） …… 27
授業について〔球技（サッカー、バスケットボール)〕 …… 28
研究協議のまとめ …… 29

7　熊谷市立熊谷東中学校　授業内容・指導者一覧 …… 31
活動の様子（写真） …… 32
授業について〔武道（柔道)、ダンス（現代的なリズムダンス)〕 …… 33
研究協議のまとめ …… 34

8　行田市立埼玉中学校　授業内容・指導者一覧 …… 36
活動の様子（写真） …… 37
授業について〔器械運動（マット運動、跳び箱運動)〕 …… 38
研究協議のまとめ …… 39

9　吉川市立中央中学校　授業内容・指導者一覧 …… 41
活動の様子（写真） …… 42
授業について〔武道（相撲)、球技（バスケットボール)〕 …… 43
研究協議のまとめ …… 45

10　さいたま市立植水中学校　授業内容・指導者一覧 …… 48
活動の様子（写真） …… 59
授業について〔球技（バスケットボール、サッカー)〕 …… 50
研究協議のまとめ …… 51

11　学習指導案 …… 53
○　武道（柔道） …… 54

挨　　　拶

埼玉県中学校体育連盟
会　長　松　原　　　誠

第41回目を迎えた中学校体育授業研究会が、県中学校体育連盟の中核をなす事業の一つとして、県教育委員会、さいたま市教育委員会をはじめ各教育事務所、県立総合教育センター、関係市町村教育委員会の御支援、御協力のもとに開催されましたこと、深く感謝申し上げます。また、県内各支部中学校体育連盟の先生方並びにそれぞれ研究テーマを掲げた授業を提供してくださいました県内10校の校長先生をはじめとした諸先生方に心より御礼申し上げます。

次期学習指導要領が検討されている中、現行の学習指導要領は「生きる力」という理念を継承し、生きる力を支える確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和のとれた育成を重視しています。次代を担う子どもたちが、これからの社会において必要となる「生きる力」を身に付けるためには、校種を越えて、また、家庭や地域など社会全体として取り組むことが大切です。したがって、この中学校体育授業研究会における研究活動の成果を各学校で生かすとともに、小中高が連携・協力していかなければならないと考えております。

結びに、資料を作成された先生方並びに本研究会の運営に御尽力いただきました各支部中体連の先生方、そして、適切かつ丁寧な御指導をいただきました県教育局県立学校部保健体育課、各教育事務所、県立総合教育センター、さいたま市教育委員会、関係市町村教育委員会の先生方に衷心より感謝申し上げ、挨拶とさせていただきます。

和光市立第二中学校

単　元　名	授業者
・球　　技（バスケットボール）	伊　藤　成　美
・武　　道（柔道）	水　島　博　史
	小太刀　健　斗

研究協議会

・第１分科会　〔バスケットボールの技能を高める教材教具の工夫〕

・第２分科会　〔柔道の技能を高める教材教具の工夫〕

司　会　者

・第１分科会　　大　山　智　史　（志木市立宗岡第二中学校）

・第２分科会　　角　田　　　洋　（戸田市立新曽中学校）

指導・助言者

埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事	西　川　光　治
埼玉県教育局南部教育事務所指導主事	小　野　　　毅
和光市教育委員会学校教育課指導主事	島　﨑　　　秀

《活動の様子》

和光市立第二中学校

単元名	球　技（バスケットボール）
指導者	伊藤成美
単元目標	○仲間と協力しながら積極的に取り組み、健康・安全に留意できるようにする。【関心・意欲・態度】 ○自己やチームの課題に応じた技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけることができるようにする。【思考・判断】 ○基本的な技術を身に付け、仲間と連携した動きでゴール前での攻防が展開できるようにする。【技能】 ○バスケットボールの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。【知識・理解】
本時の目標	○空間に走り込むための動きを身に付け、実践の中で生かしている。【技能】
授業内容	1　集合・整列 2　あいさつ・出欠確認 3　準備運動 体操・ストレッチ・補強運動・集団走 4　ねらいの確認 5　ウォーミングアップ ゴール下シュート・レイアップシュート・サイドステップ＆ランのローテーション 6　３つの合わせ方を身に付ける ゴール下への合わせ・裏への合わせ・３人目の合わせ 7　空間に走り込むための動きを身に付ける 8　仲間と連携して空間に走り込むための練習 9　片づけ・整列・整理運動 10　学習カードの記入、学習の振り返りと次時の確認 11　あいさつ

単元名	武　道（柔道）
指導者	水島博史・小太刀健斗
単元目標	○柔道の特性にふれる楽しさや喜びを味わうことができるようにする。また、グループにおける自己の役割を自覚し、責任を果たしながら互いに協力して意欲的に練習や試合に参加できるようにするとともに、勝敗やルールに対して公正な態度がとれるようにする。さらに、自分の身体の調子や練習場の安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や試合ができるようにする。【関心・意欲・態度】 ○自己の能力に応じた課題を設定し、その課題を追求する過程を工夫することができるようにする。【思考・判断】 ○自己の技能の程度に応じて課題を設定したり、課題解決の方法を工夫したりして技能の向上を図り、相手の動きに対応した攻防を展開して、練習や試合ができるようにする。【技能】 ○柔道の歴史や特性、ルールや審判法、技能などの基礎的な知識を理解できるようにする。【知識・理解】
本時の目標	○試合で素早く固め技を決める。【技能】
授業内容	1　集合・あいさつ（黙想、座礼） 2　出欠確認・健康観察 3　準備運動・補強運動 4　体さばき、投げ技から受け身 5　本時のねらいと学習内容の確認 6　固め技の課題練習 7　固め技の簡易試合 8　整理運動 9　学習の振り返り・次時の確認 10　黙想、あいさつ（座礼）

南部教育事務所管内（南部地区）第41回中学校体育授業研究会

第１分科会

球技「バスケットボール」

１　授業について

・教材教具を工夫し、全て視覚化して見て達成度が分かる授業を実践した。
・電子黒板を用いて、技能のポイントを説明する。
・ゼッケンを２枚着用し、ねらいを達成できたら１枚脱ぐようにさせる。ねらいが達成できたか、見てわかる。

２　研究協議

「バスケットボールの技能を高める教材教具の工夫」

・電子黒板は、映像を見ながら動きやスペースを確認することができた。空間を見つけさせるには、上から見る映像もよいのではないか。
・ゼッケンの使い方やお花の掲示物は、生徒に達成感を与え、意欲を引き出すことができる。
・コートに付けた×印は、空いている空間を見つけ易かった。
・作戦版は、実践する動きを再現できるので、反復練習しやすい。苦手な子の手助けにもなる。
・コーンやテープの印、デジタイマーのプログラムなど、生徒が主体的に活動できるよう工夫されていた。
・視覚化された教材により、自分の目指す像がイメージでき、目標の達成に近づけ、達成感や充実感を味わわせることができる。

３　指導講評

・生徒の実態を把握し、適切に課題を設定する。そして、自分の課題に合った手立てを選択させ、課題解決を図るようにする。それが、一人一人の生徒が伸びる授業につながる。
・身に付けさせたい内容を確実に習得させるとともに、１時間１時間の課題を解決しやすくするには、人数の工夫、ボールを持たない生徒の動きを工夫する必要がある。
・ウォームアップの段階でのドリル練習は、技術向上に繋がる。
・電子黒板やタブレット等のICTの活用は、チームの立てた作戦が達成されたかどうかの確認ができ、有効である。
・アクティブラーニングは、いかに主体的・対話的で深い学びであるかがポイントである。
・学習カードは、単元で身に付けたいもの、自分はどの程度できていて、何が課題なのかが分かり、また友達の良い所が分かるなどの工夫をする。
・本時の授業は、元気の良い挨拶から始まり、ねらいに対する振り返りが生徒の言葉でできていた。また、力いっぱい運動し、たっぷり汗をかくことができていた。
・指導案については、形式が変わっている所があるので、体育必携で確認して欲しい。①生徒の実態を把握して、指導観を作成する。②指導要領解説をよく読み込んで、単元の目標を設定する。③単元計画の指導と評価は、いつ何をどのように教えるか、４つの観点をバランスよく設定する。

第２分科会

武　　道「柔道」

１　授業について

・専門外だったので、指導案作成後も試行錯誤した。
・教材教具としては、フラフープと足型を準備した。フラフープは、投げ技に繋げる練習として、足型は、体さばきの練習として使用した。１年生では、前回り受け身のために、手の位置が書いてあるブルーシートを使用した。
・足型は、滑らないように両面テープを貼って安全に注意した。
・試合形式の練習は、個人戦から団体戦に繋げている。本時は、リーグ戦の順位によって対戦チームを決めた。
・フラフープを使うことで、組み手の連動した動作を意識できる。同じ方向に力を加えやすいという利点があった。
・固め技の試合では、攻防にポイント制とし、「取」には３つのポイントを意識させ、「受」はしっかりと抑えられていない所を探して逃げるように教えた。

２　研究協議

「柔道の技能を高める教材教具の工夫」

・フラフープについて、生徒が投げ技に向けて抵抗感なく行っていた。50㎝くらいの大きさが調度よい距離間になっていた。足型について、どこに足を置くのかが視覚的に分かりやすかった。１年生の段階で使用してもよかったのではないか。
・イメージを掴むために教材教具があるのではないか。柔道は、技のイメージが掴みづらいため、ＩＣＴを効果的に使うのもよいのではないか。１年生に受け身を効果的に教える際には、滑り止めが付いている軍手を使用するとかばい手の位置や畳を叩く方の手の確認ができる（かばい手は滑り止めが甲にくるように軍手を着ける。畳を打つ手は滑り止めが掌にくるように着ける)。受け身の手の痛さも軽減されるのではないか。
・課題別練習時には、色別のたすきを帯の上から付けさせ、何の技の練習をしているかを明確にすることで、教師のアドバイスが的確にできるようにする。

・導入時に、帯結びリレーや、すり足リレーを行い、活動量を増やすと共に主運動への効果をねらいとする。
・ITC の活用。追っかけ再生という機能を使用し、技の確認を行いやすくする。
・夏の柔道の研修会で、フラフープと同じ要領でハンガーを使用していた。
・柔道着にテープを付けたり、バランスボールを使うことで前回り受け身の習得をねらう。足を払うという動作は中学生では対人でなかなか練習できないため、柔らかい棒を用いて足払いの練習を行う。
・足型は、番号をつけるともっと分かりやすくなる。
・導入でフラフープを使い、崩しの練習を行い、足型を置いて体さばきの練習をしていたので、主運動に投げ技を入れてもよかったのではないか。課題別練習として行うのも良いのではないか。
・ウォーミングアップとして効果的なのが、雑巾サッカーですり足を身に付けさせる。頭を浮かせた状態で足のみを使ったボール渡しを行うことで、受け身の時に頭を打たないことを意識させる。

3　**指導講評**

・生徒が素直でとても良い雰囲気で授業が行われていた。
・柔道を遠ざけてしまう要因を改善できよう工夫することが教師の役目であり、体育が好きになるような授業展開を考えていかなければならない。
・生徒の実態を踏まえたうえで、重要になるのが指導観になる。学習指導要領解説をもとに３つの指導内容で記入する。
・単元の目標は観点別評価の４観点で記入する。指導と評価の一体化の観点から記入する。
・評価規準に記されたことが、授業後に生徒に身に付けられたかどうかを確認する。
・学習指導案が、今年度大きく変更になっている。ねらい等の書き方に注意して欲しい。
・単元後半に投げ技３種類の指導に入っていくが、１年生の積み重ねがない中で、１時間ずつの練習では身に付かない可能性がある。投げ技の導入としてフラフープを使った練習をしているので、１年生から投げ技の習得をさせてもよいのではないか。
・本時の授業については、フラフープの崩しの練習で受け身を行ったので、授業の後半に受け身を使う内容が欲しかった。ねらいが「相手を逃さず、素早く固め技をきめよう」だったが、生徒の振り返りの発表では、「逃げること」「解くこと」等、どうしたら逃げられるかと答えている生徒が多かった。生徒は解き方を学んだと思っている。教える側と学ぶ側に違いが出てしまった。
・ねらいを提示し、練習や試合の中で何を身に付けたと生徒が感じるかが重要である。振り返りでねらいに近づいた答えが出るとよい。授業の始めから終わりまで一貫した流れとなるよう教師が見通しを持つことが大切である。
・授業の中での技のポイントを具体的に発信し、掲示物を工夫するとよい。
・昨年と今年で柔道での事故が発生している。部活動での事故が主だが、「１年生」「４～８月」「大外刈り」という言葉がキーワードになっている。大外刈りは１・２年で習得する解説の例示に入っているので、十分に気を付けて指導をして欲しい。
・試合になると白熱してしまうことも多くあるので、危ないと思うところの判断をしっかり行う。「やめ」をかけたり、「組み直し」を行わさせたりすることも必要である。
・教材と教具の考え方には違いがある。柔道が教材ではなく、どのように柔道の技ができるようにするかが教材。その教材を考えるのが教師の仕事になる。その技を習得しやすくするために考えてあげる支援装置が教具である。
・和光二中の「正しく　強く　美しく」という校訓に合った授業だった。日頃の実践に生かせているのだと感じた。

伊奈町立小針中学校

単　元　名	授業者
・球　　技（サッカー）	鈴　木　亮　介
・球　　技（バスケットボール）	松　本　英　子
	佐久間　恭　兵

研究協議会

・第１分科会　球技（サッカー）

「主体性を高めるための授業の取組の工夫」

・第２分科会　球技（バスケ）

「主体性を高めるための授業の取組の工夫」

司　会　者

・第１分科会　　阿　部　　　直　（鴻巣市立吹上中学校）

・第２分科会　　田　丸　奈　月　（北本市立宮内中学校）

指導・助言者

埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事	西　川　光　治
埼玉県教育局南部教育事務所指導主事	小　野　　　毅
伊奈町教育委員会学校教育課指導主事	鈴　木　孝　宗

《活動の様子》

伊奈町立小針中学校

単　元　名	球　　技「サッカー」
指　導　者	鈴　木　亮　介
単元目標	(1)　チームにおける自分の役割を果たし、協力し合うとともに、勝敗や結果を受け入れることができるようにする。また、健康・安全に留意することができるようにする。【関心・意欲・態度】 (2)　チームや自分の能力に応じた課題を設定し、その課題解決するための方法を学ぶとともに、作戦を立てたり、練習やゲームの方法や新しい課題を見つけたりすることができるようにする。【思考・判断】 (3)　ゲームの中で必要とされる技能を身につけ、学習段階に応じた作戦を生かしてゲームを楽しむことができるようにする。【技能】 (4)　審判の仕方やルールを理解し、練習やゲームの運営を主体的に実践できるようにする。【知識・理解】
本時の目標	自己やチームの課題を見つけ、それに応じた練習方法を選ぶことができる。【思考・判断】
授業内容	1　グループで用具の準備 2　集合・整列・あいさつ 3　出席確認・健康観察 4　準備運動・集団走 5　本時のねらいの確認 6　チームごとの話し合い 7　チーム別の課題練習 ・パス＆ゴー　・クリスクロスパス　・３対３ボールキープ ・３対２　３ゴールゲーム　・１対１のドリブル通過ゲーム　等 8　簡易ゲーム 9　本時の振り返り 10　整理運動 11　本時の評価と次時の課題等の確認 12　あいさつ

単　元　名	球　　技「バスケットボール」
指　導　者	Ｔ１　松　本　英　子　Ｔ２　佐久間　恭　兵
単元目標	(1)　バスケットボールの特性にふれ、チームにおける自分の役割を自覚し、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームを行うとともにルールやマナーを守り、安全に留意して取り組むことができるようにする。【関心・意欲・態度】 (2)　個人やチームの課題をもち、練習やゲームで課題解決ができるものを選んで練習できるようにする。【思考・判断】 (3)　バスケットボールの基本的技能を身につけ、チームの課題や自己の能力に応じた課題をもって運動を行い、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。【技能】 (4)　チームの課題や自己の能力に適した課題解決を目指して、練習やゲームの仕方を工夫できるようにする。【知識・理解】
本時の目標	自分やチームの技能を把握し、それに応じた作戦を立てることができる。【思考・判断】
授業内容	1　用具の準備・集合・あいさつ・健康観察 2　各チームで準備運動・補強運動・集団走 3　本時のねらいの確認 4　個人技能を生かした練習 ・パス　・レイアップシュート　・フリーシュート　等 5　集団的技能の課題解決練習・作戦会議 ・ゴール下シュート　・１対１　・２対２　・３対３　等 6　簡易ゲーム 7　整理運動 8　本時の評価と次時の課題等の確認 9　あいさつ・片付け

南部教育事務所管内（北部地区）第41回中学校体育授業研究会

第１分科会

「単元名　球技（サッカー）」

１　授業について

・苦手な生徒が６割おり、その手立てを一番に考えた。
・グループの作り方やミーティングの仕方を工夫して自主的に行えるようにした。
・グループで課題を考え練習方法を選択する為の資料を充実させた。
・ゲームは意欲的に行っていたが、集団を動かす授業計画に工夫が足りなかった。

２　研究協議

「主体性を高めるための授業の取組の工夫」について
・８人以上のグループの話し合いは数人の意見の発表の場にしかならない。対戦相手の FW と DF がお互いの改善点を話し合わせる等の工夫をしていく。
・FW・MF・DF ポジション別で分けた学習展開をしてグループに返す方法もあるのではないか。
・パス・シュートなど時間を決めて何本できるかなど競い合わせると良い。
・コートの大きさ、チーム人数、決められたゾーンはディフェンスなし等の場の工夫等が必要である。
・マットを使いキーパー練習を全員にやらせキーパーの意欲も持たせる。
・集団スポーツであるが、個に返すことが授業である。
・事前に作戦を書いたプリントを対戦相手に渡し、試合前にその対策を練る学習も良い。

３　指導講評

・課題を明確に伝える。
・授業と評価の一体化。評価をした後に授業を振り返ること。
・グループ練習時の課題研究は話し合いの内容を絞ってもよい。
・学習カード・振り返りカードが良かった。チームの課題と個人の課題を２つ捉えたい。
・教師の積極的な言葉かけを生徒が真似ていく。
・ルールを変えて意欲を持たせることが大切。
・意図した動きを考えて教材・教具を工夫する。
・指導をする技術も覚悟を決めて精選する。
・課題解決練習では、生徒たちの課題と練習内容が合っているかの確認・修正が大切である。
・勝った、負けたで終わりにしないように、負けた時に課題解決の練習を振り返りが必要。

第２分科会

「単元名　球技（バスケットボール）」

１　授業について

・バスケットボールについて１、２年次は必修、３年次はサッカーとの選択である。
・バスケットボールが好きな生徒もいれば、サッカーと比べて選択する生徒もいる。
・３年次の学習内容である“空間を作り出す”ことを意識して展開している。（ゲームではまだ活かしきれていない）
・慣らしの練習で技能向上は苦手な子に対する手立てとして設定している。
・「バスケットボールを選択して良かった」と思える授業になれば良い。
・“選択した技”というのは練習方法の選択のことである。

２　研究協議

「主体性を高めるための授業の取組の工夫」について
～話し合い活動に焦点を当てて～
・自チームの選択する練習を周りにも示す。
・グループでの話し合いをする前にリーダーの育成が必要だと考える。（声かけ方法や苦手な生徒へのアドバイス方法など）
・サブリーダーを設定すると、協力者がいる安心感からリーダーがより主体的になると思う。
・映像を見ながら話し合う事で、主体的な話し合いが期待できる。
・授業内で学ぶ、話し合うポイントを明確化させると、話しやすいと考える。
・授業の導入でその時間のねらいを明確にすると終末の話し合いが活発になる。
・コートの図が描かれた作戦ボードがあれば良い。
・練習方法を段階化すると、技能が向上しやすくなると思うし、話し合うポイントも分かりやすいため主体的になると考える。
・話し合いの時に苦手な生徒から話をさせることで、話し合いに対して遠慮しがちな生徒が発言できると思われる。
・ゲームにおいてねらいとする技能についてルールを変えて誇張したり、ねらいに焦点を当てたタスクゲームにすることで、話し合いやすく主体的になれるのではないか。

3　**指導講評**

・今年度、学習指導案が変更になった。理由は単元終了時の生徒の姿を明確にしてほしい。
・授業作りにおいて１、２年次と３年次の内容が違うことを留意して作ること。
・“指導と評価の一体化”ということで指導をしたことのみ評価できるという考えをもって授業作りを行うこと。
・話し合いの時間を確保するために、準備体操から個人技能の練習まで生徒のみの活動としても良い。
・教師が生徒にどのようなメインゲームをして欲しいのかイメージを持ち、そのイメージに近づいていくように手立てを授業細部に設定していく。
・リーダーで授業が進んでいくのであれば、教師は個への指導をしても良い。
・試合と試合の間に作戦会議（話し合い）を入れた方が良い。ゲーム直後ということで主体的な話し合いが望める。
・ルールを限定、工夫（オールコートのマンツーマンなど）することで話し合いやすくなると思われる。

（参加者の質問より）

・小中の繋がりを考える場合は、お互いの学習指導要領を確認すること。お互いに指導要領の内容を教えれば、体育の学びが繋がっていく。

越生町立越生中学校

単　元　名

・体つくり運動

授業者

齋　藤　汐　里

松　浦　俊太朗

今　井　隆　生

研究協議会

『生涯スポーツにつなげるアクティブ・ラーニングの実践

～身近な教材教具の活用と学習カードの充実～』

・第１分科会　手軽にできる運動の工夫

・第２分科会　学習カードの充実

司　会　者

・第１分科会　　神　山　淳　平　（入間市立野田中学校）

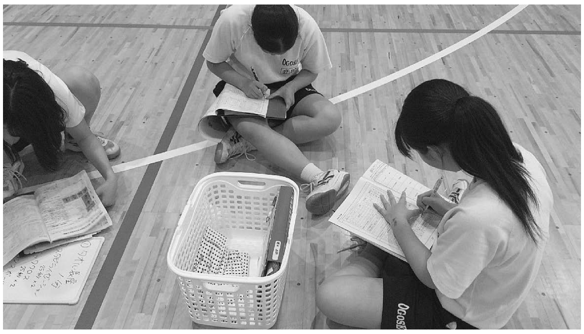
・第２分科会　　伊　藤　大　樹　（ふじみ野市立福岡中学校）

指導・助言者

埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事　　西　川　光　治

西部教育事務所教育支援担当指導主事　　中　島　大　輔

《活動の様子》



越 生 町 立 越 生 中 学 校

単　元　名	体つくり運動
指　導　者	齋　藤　汐　里・松　浦　俊太朗・今　井　隆　生
単 元 目 標	◯体つくり運動に自主的に取り組むとともに、仲間の体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。　【関心・意欲・態度】 ◯自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。　【思考・判断】 ◯運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、言ったり、書き出したりできるようにする。　【知識・理解】
本時の目標	◯グループで考えたトレーニングを実践し、気付いたことを助言することができる。　【思考・判断】
授 業 内 容	1　用具の準備 2　整列・挨拶 3　出席確認 4　前時の振り返り 5　準備運動・集団走・越生中体操 6　ロープジャンプ各１分 ①８の字跳び　②逆８の字跳び　③縦抜き　④縦抜き（逆）　⑤８の字トライアル 7　学習課題の確認 8　前時の振り返りで修正したトレーニングプログラムの実践 ・５つのトレーニングを各１分で行う。 ＊トレーニング間10秒 ＊トレーニング提案者はビブス着用 ＊道具を使うトレーニングは５種目中３種目まで 9　グループ毎の振り返り 10　越生中パワーアップトレーニング ＜６種目30秒＞ ①ぐーぱー握り②タオル反復跳び③腹筋運動④足の踏み替え運動 ⑤タオル回し⑥抱え込みジャンプ 11　タオルストレッチ（整理運動） ①背伸び　②体反らし　③体倒し　④捻転　⑤背中洗い　⑥前屈　⑦長座 ⑧足ストレッチ 12　学習の振り返りと次時の予告 13　挨拶

西部教育事務所管内（入間地区）第41回中学校体育授業研究会

第１分科会

体つくり運動『手軽にできる運動の工夫』

1　授業について

・越生中学校体育授業の願いは、「生徒の体力向上」と「卒業後の生活にも生きる運動」の２点である。
・アクティブラーニング活用のため、ペア・グループ活動を意図的に作った。
・「考える」「話し合う」時間と運動量の確保のバランスが難しかった。
・運動部、文化部の生徒が混ざり、全体が新しいものに取り組むことができていた。
・３年間を通して取り組めるとよい。
・声かけが苦手、運動が苦手な生徒へのフォローをすることにより、全員が頑張って取り組み、成長することができた。

2　研究協議

・体力テストの結果や各部活動での経験を生かして、教え合えるとよい。
・サーキットトレーニングなど各学校で決まった運動を３年間通して行う学校もある。
・手軽にできる運動は何かを考えると、走ることが一番身近であるので、毎回の授業で「走る」ことに取り組んでいけると良い。
・体つくり運動を行うには、よい集団作りが大切である。
・学校ごとの課題に通年を通して取り組むことが大事だが、なかなか難しい。
・中３が小学生に知っている知識を伝えていくことでお互いに成長し合っていけるのではないか（小中連携）
・中学生の発想力、想像力は予想以上に豊かであると感じた。
・縄跳びに取り組む小学校が多いので、中学でも取り組めるとよい。県から DVD が出ているので活用できるとよい。

3　指導講評

・越生中の良さが出ている授業であった。

①指導案について
・「指導と評価の計画」の表記の変更
・中３は「自主的に」という文言があるが、その通りの授業であった。

②授業について
・始まる前からしっかり座って待っている姿が見られたが、休み時間から体を動かして待っている姿があってもよい。
・準備運動、集団走の順番は単元によって変えていく工夫も必要である。
・授業のロープジャンプの取り組みが非常に盛り上がっていた。このような盛り上がりが１回の授業の中で何回作り出せるかが大切である。
・「楽しいからやる」だけではなく、しっかりとしたねらいをもって取り組む。
・たくさんの運動、グループの種類があり、個に応じた運動ができていた。

③アクティブラーニングについて
・「討論していること」「皆で共有し、皆で試すこと」「小グループで取り組むこと」「ゲーム的に楽しめるもの」「アクティブラーニングに取り組んでいると意識すること」がアクティブラーニングである状況の例である。

④その他
・（音楽について）気持ちを乗せるために聴く。曲調の変化が動きの合図になる。
・（学習カードについて）今回の授業で使ったカードは県のＨＰに載せてあるカードを参考にしている。県で作ったカードの活用。

第２分科会

体つくり運動『学習カードの工夫』

1　授業について

・子どもたちが大人になっても使えるようなカードを目指して作成した。
・タオルトレーニングをもとに手拭いを使用したトレーニングを行った。生徒が自主的に調べてきてくれるなど、関心も高まった。
・子どもたちの中から様々なアイデアを出して、教えあいながら意見を交換していた。
・越生中体操は全授業で行っているのか⇒授業によって変えている部分もあるが、10年続けている。

2　研究協議

・話し合いがスムーズに行かないので、話し合いの仕方を教えている。また、生徒の話で授業を終えるようにしている。また、ネガティブな声かけでは意味がないのでどんな声をかけたらよいかも指導が必要。
・アクティブラーニングは教員の理解不足がある。
・学習規律がしっかりしていたのでより高い授業を求めることができる。また、ペア学習時に正しい運動を教えあえていた。主体的に動いていて素晴らしかった。
・学習カードでは、感想だけでなく仲間の良いところや、頑張った生徒、友達に評価してもらう事も入れている。

3　**指導講評**

・学習規律が大変素晴らしかった。認める場面を多く作ることによって当たり前のことが当たり前にできるようになる。
・授業はできていたが、Ｔ・Ｔで入る場合は先生の役割を明確にする。
・ペア・男女グループなどグループ編成が工夫されていた。
・体育の見方・考え方
　楽しさ・喜び→する・みる・支えることで体感させる。
　①深い学び→試行錯誤させること。→挑戦する時間をたくさん作る。
　②対話的な→助言する。自分の思いを伝える、聞く。
　③主体的な学び→自分が積極的に関わる。本日は②が多く、ずっと声をかけ合えていた。
・学習カードに言葉がけの例示があってよい。
・教員は動いている生徒だけではなくて、声をかけている生徒にアドバイスができるとよい。
・子どもたちの変容した姿が授業の終わりに出ているとよい。

東松山市立東中学校

単　元　名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　授業者

・球　技（バドミントン）　　　　　　　　　　　　新　井　和　明

研究協議会

司　会　者

齋　藤　晋　也　（川島町立川島中学校）

記　録　者

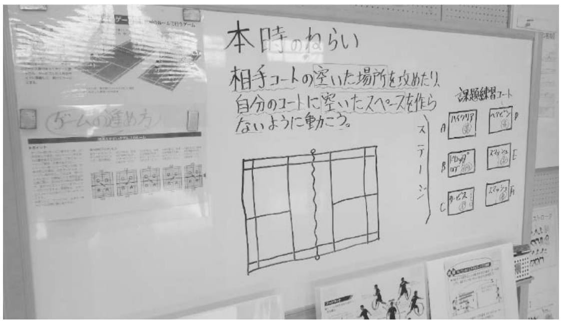
谷　口　啓　子　（吉見町立吉見中学校）

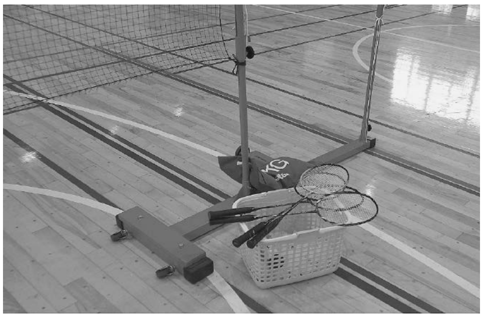
指導・助言者

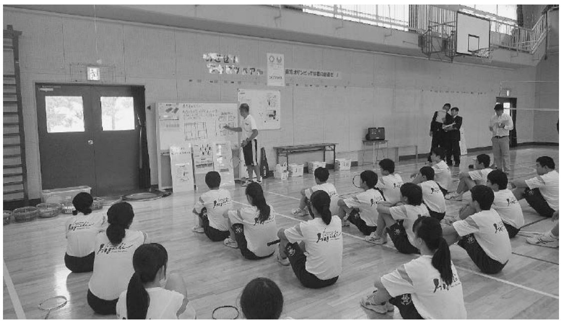
埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事　　　西　川　光　治

西部教育事務所教育支援担当指導主事　　　中　島　大　輔

《活動の様子》


本時のねらい
相手コートの空いた場所を攻めたり、
自分のコートに空いたスペースを作らないように動こう。





めざせ！
SAITAMA

東松山市立東中学校

単　元　名	球　技（バドミントン）
指　導　者	新　井　和　明
単元目標	○主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。【関心・意欲・態度】 ○自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。【思考・判断】 ○勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。【技能】 ○バドミントンの特性や成り立ち、技能の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。【知識・理解】
本時の目標	○相手コートの空いた場所を攻めたり、自分のコートに空いたスペースを作らないように動くことができる。【技能】
授業内容	導入（10分） 1　用具の準備、集合、あいさつ、出席点呼、健康観察 2　準備運動、補強運動、ランニング、基本打ち（シャトル打ち上げ20回・ヒッティング）
	展開（30分） 3　本時のねらいと学習活動の確認 4　課題別練習 ○ハイクリア練習　○ドロップ・ロブ練習　○サービス練習 ○ヘアピン練習　○スマッシュ練習 5　簡易ゲーム ・ダブルス（その日の練習の成果を発揮する）
	整理（10分） 6　整理運動 7　用具の片付け 8　学習カードの記入 9　本時の学習の評価・次時の課題確認 10　あいさつ

西部教育事務所管内（比企地区）第41回中学校体育授業研究会

「球技」（バドミントン）

1　授業について

・集団行動を徹底させ、６人の体育教師で話し合いながら、進めていくようにしている。教師間のコミュニケーションも大切である。
・空中での時間が長く、ネット型の中でも全ての生徒が親しみやすく、技能向上が図られやすい。
・個人種目だが、ペアを組んで試合をすることでお互いにアドバイスし合えるようにした。
・ダブレットを使用し、自分のフォームなど確認させたが、だんだん練習が中心になり使用しなくなった。
・仲間で教え合い、励まし合う活動を増やし、これまでの器械運動のイメージを変えるため集団演技を取り入れた。
・集団演技では、マット選択者と跳び箱選択者で１つのグループになり、演技した。
・生徒は、「難しい技に挑戦したい。」という気持ちもあるため、基本的な技能をしっかり復習したあと、技能構造を理解させ、繰り返し練習させた。
・回転運動、空中動作、着地等の動きをたくさん経験させることにより、筋力や跳躍力、柔軟性などの体力向上にもつなげる。

2　研究協議

柱①思考力・判断力の育成に向けた教材・教具の工夫について

・練習場所を課題別に分けることによって、同じ課題を持つ生徒が集まり、練習の効果が発揮される。
・ゴムやフラフープなど、シャトルの軌道や狙う位置を明確化させると、自然と意識し技能の向上が見られる。
・活動場所に掲示物をはり、教え合い活動の充実を図る。
・段階によって、同じ課題でも場の工夫の仕方を変える。（フラフープからミニコーンなど）
・一斉指導、グループ学習やペア学習などを行う。
・生徒同士がタブレットを使用し、互いのフォームなどを撮り合い確認し合いながら、技能向上のために積極的に活動したり、教え合ったりする。しかし、技能が高まってくるとタブレットは使用しない傾向が見られた。
・手投げで個々の技を練習したり、手投げのゲームをすることにより、コートの中の空いている場所が見つかりやすい。
・何ができたかを冷静に見ている人がいるなど、グループの役割分担を工夫する。
・技能が高い生徒と苦手な生徒を同じグループにして、教え合い活動を活発にさせる。

柱②球技での小中連携について

・小学校でしっかりした動きを身に付け、中１・中２で技能を高め、中３で雄大な技へと発展させる。
・小学校ごとに習熟度が違うので、アンケートや小中の話し合いを継続的に行い深め、学校格差をなくし、生徒の技能を深めていく。
・地域ごとの体力向上推進委員会などを活用し、生徒の技能の習熟度などの情報交換を密にする。

3　指導講評

・ラケット競技は、ラリーが続くだけで楽しい。レベルアップするためには、ゲームの仕方を工夫する。正規のルールにこだわりすぎず、いろんなアイディアを出し、自分の課題がゲームの中で発揮できている、という授業を工夫する。
・「深い学び」試行錯誤させる場面を作ったり、「対話的な学び」他者との関わり（何を見ているか）などによって、技能だけでなく、スポーツの見方、支え方などの考え方も学ばせる。
・発問を工夫する。学習課題にせまる発問をし、練習課題を選択させる。
・認める言葉かけをたくさんする。良い人間関係があれば、技能向上につながる。
・授業のめあて、何をするかを明確化する。そして、計画していく中で、どこを評価するかを記録する。

長瀞町立長瀞中学校

単　元　名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　授 業 者

・武　　道（柔道）　　　　　　　　　　　　　　　横　山　祐　樹

研究協議会

・「初心者に対する武道指導の工夫」

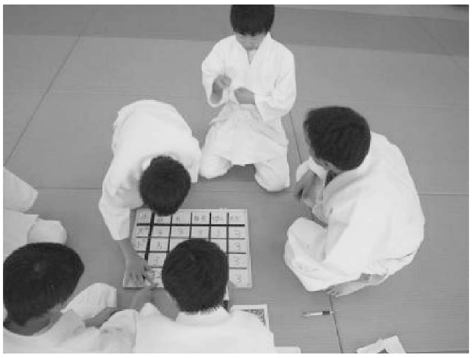
司　会　者

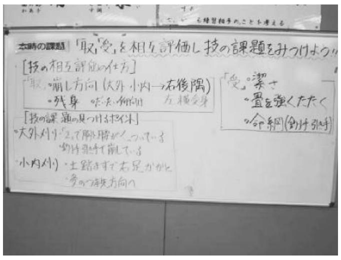
関　根　壮　登　（秩父市立尾田蒔中学校）

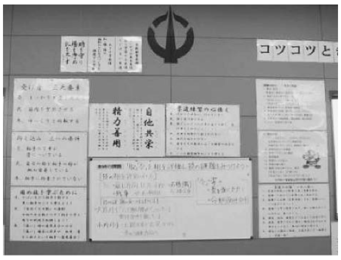
指導・助言者

埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事	西　川　光　治
埼玉県教育局北部教育事務所秩父支所指導主事	逸　見　和　弘
長　瀞　町　教　育　委　員　会　指　導　主　事	浅　見　博　美

《活動の様子》







長瀞町立長瀞中学校

単　元　名	武　　道（柔道）
指　導　者	横　山　祐　樹
単元目標	○積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。【関心・意欲・態度】 ○自己やペアの課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。【思考・判断】 ○相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げるなどの攻防を展開できるようにする。【技能】 ○柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解する。【知識・理解】
本時の目標	○「受」「取」を仲間で相互評価し、技の課題を見つけよう。【思考・判断】
授業内容	1　道着の着装 2　集合・整列・挨拶（座礼） 3　出席確認、健康観察 4　安全確認 5　前時の振り返り 6　準備運動・回転運動・補強運動 【準備運動】ジャンプ・屈伸・伸脚・前後屈・回旋・アキレス腱・手首足首・首のストレッチ・前ブリッジ・後ブリッジ（前後） 【受け身】後ろ受け身（音なし、音有り、蹲踞）各５回 帯をつかんでの前回り受け身（交互）１往復 【回転運動】開脚前転・開脚後転・倒立前転 【補強運動】アニマル歩行（ゴリラ・アザラシ・クモ・トカゲ・エビ） 【二人一組の補強運動及び基本動作】袖引き（平行・クロス・腕時計） 足持ちケンケン人間腕引き 7　本時のねらいの確認 8　かかり練習　①大外刈り②小内刈り ゆっくりとしたかかり練習一人３本 テンポをあげたかかり練習一人３本 9　約束練習30秒間投げ込みを二人一組２セット 10　条件を設定した相互評価試合 ５人（４人）１グループで大外刈り、小内刈りを評価 【評価方法】「受」の一本を満たす３つの条件 ・正しい方向に崩している　・投げ終わった後、残身である ・仰向けに投げている 「取」の一本を満たす３つの条件 ・潔く投げられている　・畳をしっかりとたたいている ・命綱を離していない ※３つの条件のうち一つが満たされていなければ技あり、二つ満たされていなければ有効となる。 11　ノート整理 12　集合・整列・整理運動・着座 【整理運動】手首・足首・首のストレッチ 13　学習の振り返りとまとめ 14　挨拶・更衣

北部教育事務所秩父支所管内第41回中学校体育授業研究会

「武道（柔道）」

1　授業について

・生徒達は全員が初心者で、昨年度初めて柔道に取り組んだ。アンケートではけがをしたくない、やり方がわからないといった回答が多かった。そのため、１時間目にはドラゴンタッチや片足ケンケン相撲などを、今回はアニマル歩行や袖引きなど楽しんで行える補強運動を行った。
・安全のポイントを意識させた。【潔さ】【残身】【命綱】
・言葉がわからないと上手くアドバイスやコミュニケーションができない。生徒同士の相互評価や技のアドバイスを上手くやらせるために、時間を十分に確保したり、掲示物を活用したりしたい。
・手と足を同時に動かしていくことが難しい。技を一つに絞って指導したほうが良いと感じた。
・声はよく出していた。
・反省、振り返りをもう少しじっくりできればよかった。
・安全面の配慮として、互いに声をかけあったり、時間差をつけたりするなどの配慮が必要だった。畳は敷き詰められており、硬すぎないので今回はマット等の使用はしなかった。
・小内刈りの時に、命綱を持ったままだと一緒に倒れそうになってしまう。【命綱】や【残身】といった指導はすべての技に必要なのか？

2　研究協議

〇『初心者に対する武道指導の工夫』について４グループで協議を行いまとめたものを代表者が発表をした。
・安全面を重視（生徒の意識を高める、約束事、キーワードなどオリエンテーションをしっかり行う。授業規律の徹底）
・３年間を見通した段階的指導
・基礎基本の徹底、受け身の仕方、補強運動の工夫（主運動につながる動き、必要な筋力の強化など）
・教材、教具の工夫（ポイントを絞った見やすい掲示物、防具に目印のテープを貼る、ICT の活用など）
・体格差に配慮をしたグループ作り
・教え合いの工夫（経験者の活用、ミニティーチャー、アクティブラーニング）
・ねらいや課題の明確化（見通しの持てる授業の組み立て、学習のゴールの明確化など）
・恐怖心の軽減（マット等の利用）
・楽しさを味わわせ次への意欲へ繋げる（ゲーム、試合などを取り入れ、ワクワク感やドキドキ感を味わわせる）
・ユニバーサルデザイン（誰が見ても聞いてもわかる工夫、掲示物や学習カードの活用）

3　指導講評

⑴　指導案について
・生徒から見た特性は高いレベルのものもある。
・やる気のない生徒に柔道を遠ざけない工夫と同時に、柔道の特性、楽しさも求めなければならない。
・アンケート結果で「柔道が嫌い」という生徒は０人である。昨年の授業の成果である。
・単元の計画、領域の取り上げは学年に応じて計画を立てていく。
・単元における評価基準はダウンロードし、自校に合わせて活用していく。
・教師の指導観の書き方、①技能　②態度　③知・思・判となっている。

⑵　授業について
・学習規律がしっかりしていた。（あいさつ、集合）
・関係作りがされている集団である。（相互評価、アクティブラーニング）
・柔道の特性に触れさせるために、指導要領解説をよく読んで理解する。
・本時の思考・判断のねらいは３つの要素が含まれていたので少し難しかった。
・技能をしっかり教える。（知・理、思・判も教えながら技能が高められなければならない。）
・技能の指導・評価をどこにおいて、しっかりした基本技能を教えるのか。（前半で教え、後半は高まった技能で進めていく）
・準備運動、柔道の技能につながる補強運動
・受け身の際に笑うなどして歯を見せていると危険なので注意する。
・大外刈りは大変危険であるので、段階をおってしっかり指導していく。
・見る側にしっかりポイントを示せば、教え合いにいかせる。
・正式なルールへ近づけていく。（正式な一本の基準）
・審判の際も声を出しながらやらせていく。
・体育の授業が大事なのは、①健康でいられる②仲間とコミュニケーションがとれる③ルールやマナーを身につけられる（社会に出て役立つ）からである。

本庄市立児玉中学校

単　元　名　　　　　　　　　　　　　　　授業者

・球　　技（サッカー）　　　　　　　　　豊　田　信　雄

・球　　技（バスケットボール）　　　　　鎌　田　聖　治

研究協議会

・第１分科会　球　技　サッカー

・第２分科会　球　技　バスケットボール

基礎学力と基礎体力を身につけ、考え、話し合い、学び合う生徒の育成 ～児玉中授業スタイルの定着を目指して～

司　会　者

・第１分科会　　小　林　　　良　（本庄市立本庄西中学校）

・第２分科会　　柳　田　育　美　（本庄市立本庄南中学校）

指導・助言者

埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事	西　川　光　治
埼玉県教育局北部教育事務所指導主事	櫻　井　隆　夫
本庄市教育委員会学校教育課指導主事	市　川　宝　生

《 活 動 の 様 子 》

本 庄 市 立 児 玉 中 学 校

単　元　名	球　　技（サッカー）
指　導　者	豊　田　信　雄
単元目標	⑴　積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。　【関心・意欲・態度】 ⑵　自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。　【思考・判断】 ⑶　勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。　【技能】 ⑷　サッカーの特性や成り立ち、技能の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。　【知識・理解】
本時の目標	課題解決に適した練習方法や学習の場を選択している。　【思考・判断】
授業内容	1　用具の準備・集合・整列・挨拶・健康観察 2　準備運動 3　スキルアップタイム 4　本時のねらいと学習内容の確認 5　課題解決学習 6　作戦タイム 7　まとめのゲーム 8　ゲーム分析タイム 9　本時の振り返りと次回の課題等の確認 10　整理運動 11　挨拶、片付け

単　元　名	球　　技（バスケットボール）
指　導　者	鎌　田　聖　治
単元目標	⑴　積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。　【関心・意欲・態度】 ⑵　自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。　【思考・判断】 ⑶　勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。　【技能】 ⑷　バスケットボールの特性や成り立ち、技能の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。　【知識・理解】
本時の目標	チームの課題解決に適した練習方法や学習の場を選択している。　【思考・判断】
授業内容	1　用具の準備・集合・挨拶・健康観察 2　準備運動 3　スキルアップタイム 4　本時のねらいを確認 5　課題解決練習 6　簡易ゲーム（３対２～３対３のラリーゲーム） 7　整理運動、健康観察 8　本時のまとめ 9　挨拶・片付け

北部教育事務所管内　第41回中学校体育授業研究会

第１分科会

「球技（サッカー）」

１　授業について

授業者の反省

・今回授業を行った２年生は、課題のある生徒が多いが、３年生に向けて成長してほしいという思いで授業クラスとして選んだ。授業にも積極的に取り組みよく動いてくれた。
・慣れの運動では運動量確保とサッカーの動きと類似している「鬼ごっこ」を実施したが、ペアの距離感が近く、じゃんけん後にすぐタッチできてしまうペアがあったので、間隔をもっと工夫できれば良かった。
・男子のほとんどはサッカー経験者であることから男女の技能レベルに大きな差があった。
・スキルアップメニューの数が多いため、少しずつ理解させ、身に付けさせていった。生徒は意欲的に活動していたと思う。
・本時のねらいを伝えるべきところで提示せず、遅れて伝えてしまった。
・攻守の切り替えを意識させるために、外に出てしまったボールは敢えて取りにいかせず、近くに置いてあるボールを使用して次のプレーを急がせた。
・時間配分が上手くいかず、最後まとめの時間が十分に取れなかった。

２　研究協議

「生徒一人一人が主体的・協働的に学ぶための指導法の工夫」

・基礎基本の定着を図るためのアクティブラーニング等の活用

⑴　授業を参観して

・学習規律が徹底されており、運動量が十分確保されていた。
・教材や場の工夫がされていた。
・教師が生徒に声をかける場面が多く見られた。

⑵　アクティブラーニング等の活用（自校の取組から）

・１チームの人数を少なくして、プレーや仲間と関わる機会を増やす。
　→運動量の確保や話し合いの積極的参加にも繋がる。
・技能の高い生徒を教師役とし活動させる。→課題を指摘してあげる。
・声がけやキーワードを提示し、生徒に意識づけさせる。
・グルーピングの工夫（チーム毎に個人へのアドバイス、声かけの見本の提示）
・学習カードの工夫（グループの中で様々なナンバー１を決める）
・基礎基本の定着をゲーム形式で行うと、生徒の意欲もより高まる。
・「分からなければ聞く、聞かれたら教える。」を学校全体の取組として実施。
・兄弟チームを作り、男女で教え合う。
・ソフトボールでは、柔らかいボールの使用や女子の打ったボールは女子が捕るなどルールを工夫する。

３　指導講評

①授業の感想

・男女とも良く動き、豊富な運動量であった。
・お土産をたくさん持って帰れる良い授業だった。
・男女とも良く動いており、男子は高いレベルでのゲームが展開されていた。女子は、毎時間スキルアップタイムなど基礎基本の動きを取り入れた学習内容を続けていくことで成長していく。
・導入段階での前時の振り返りをしたほうが良い。
・良く生徒を褒めていた。言葉がけも上手であった。
・パイプで作った小さいゴールのような手作りの教材教具が良かった。
・スルーパスのイメージを持たせるためにラインを引いていた。子どもの目線に立った良い準備であった。

②ねらいやまとめ、課題について

・継続して学び合いをしていくことが重要であり、それがアクティブラーニングに繋がる。
・チームで立てた課題に対して、自分はどうだったかを必ず評価させる。
　→学習カードの内容が重要
・「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」に対しての声がけを行うことを意識づける。

③課題解決について

・チームで選択した課題「攻守交替」を常に意識して活動していた。
　男子チームの２班のうち、１班は課題達成できたが、もう一方の班はまだできていなかったため、次回できた班は新たな課題設定を、できなかった班は課題継続でいくとよい。
・どのチームにも共通の課題があってもよいのではないか。

④アクティブラーニングについて
・学校全体で取り組んでいるから、児玉中は体育の授業でも円滑に取り組めていた。
・学級経営から話し合いの仕方を教えてあげるとよい。
・みんなが話し合いに参加していることがアクティブラーニングである。
・主体的、対話的な深い学びをしていくために、学習課題の提示を工夫する必要がある。
「やってみたい、頑張りたい」と思う課題提示をすること。
「なんでだろう？どうしてだろう？」という疑問が生まれるとよい。

第２分科会
「球技（バスケットボール）」

1　授業について
・バスケ部は男子２名、女子３名。運動好きとそうでない子の差が大きい。
・ゴールが小さくて、苦手意識を持ちがちだが、どうすれば楽しくできるかを考えて行った。
・ドリブル中心だと出来ない子は飽きてしまう。回数を短く、多くパスを出せるように単元計画を行った。また、シュートが入らないと楽しさを味わえないので、スキルアップタイムで練習の機会を確保した。
・本時の授業では、パット等見えるものを置いて可視化できたのは良かったと思う。
・パスした後の動きはバスケ部員をモデルとし、ビデオで撮っておいた。
・今までの授業の形態は、アウトナンバーを中心に行ってきた。
・みんなが話し合えるような「会話をする力」を身に付けることは難しい。リーダーにはみんなの意見を吸い上げてまとめられるように、普段から意識させている。
・本時の授業では、話し合いのポイントを絞ればもっと良い授業となったであろう。
・逆サイドにパスを出す動きが、女子に見られたので良かった。
・ディフェンスをつけた動きをもっとしたかった。
・リバウンドの後に広がりをもたせる動きが出るともっと良かったと思う。
・まとめの生徒の意見から、「「ハイ」という声がパスを出す目印になる」「今までで一番声が出せた」という点が出てきたのは良かった。

2　研究協議
「生徒一人一人が主体的・協働的に学ぶための指導法の工夫」
・基礎基本の定着を図るためのアクティブラーニング等の活用

⑴　授業を参観して
・掲示物などが充実していて、可視化という点が素晴らしかった。
・ICT を活用していて分かりやすかった。
・T.T の連携が取れていた。
・整理整頓、安全面への配慮も良かった。

⑵　アクティブラーニング等の活用のための工夫（自校の取り組みも踏まえて）
・ねらいを絞って提示することで、グループ活動時の内容のポイントがぶれない。
・種目などの特性を生かしたサーキットトレーニングを行う。
・ねらいに応じてゲームでの得点の付け方を工夫する。
・授業の中で生徒たち自身に掲示物を作らせる（ポイント、改善点など）。
・教師からのアドバイス掲示（前回の振り返り）をすると良い。
・チーム練習の振り返りの時間を取り入れる。（練習して、振り返りをして、再度練習）。
・来年度に繋がるように、もう少し細かいルールを意識させるなど計画をしっかりと立てる。
・課題を明確にする。
・苦手な子の意見を大切にする（何ができないのか）。
・場の設定や環境整備を工夫する。

3　指導講評
・生徒の実態、教師の指導観は解説の３つの指導内容で記入する。単元の目標は、観点別評価の４観点で記入する。
・単元の評価規準は、国立教育政策研究所のものを参考にするとよい。「技能」の学習活動に即した評価規準は、学習指導要領解説の例示を参考に作成すると良い。

・チームの課題はどう決めるか？達成できたかどうかの判断は、どのように決めるかを考えることが必要。
・規律・掲示物・環境整備・安全面への配慮がとても良かった。
・ICT の使い方が有効的であった。
・生徒への声掛けが多く、生徒の学習の定着に繋がり良かった。
・学校、生徒の実態を把握して、指導計画を立てることを常に意識することが重要である。
・自分たちで選択した練習の動きが、試合で発揮できるように工夫できると良い。
・ゲームに子供達が楽しく入れるような授業計画を立てることも必要である。

熊谷市立熊谷東中学校

単　元　名	授 業 者
・武　　道（柔道）	大　熊　　　亮（Ｔ１）
	茂　木　大　輔（Ｔ２）
・ダ ン ス（現代的なリズムダンス）	今　成　友　美

研究協議会

・分科会

①　ユニバーサルデザインの視点を取り入れた授業づくり

②　アクティブラーニングの視点を活かした授業づくり

司　会　者

・第１分科会　　持　田　智　史　（熊谷市立大里中学校）

・第２分科会　　鈴　木　しのぶ　（寄居町立寄居中学校）

指導・助言者

埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事	西　川　光　治
埼玉県教育局北部教育事務所指導主事	櫻　井　隆　夫
熊谷市教育委員会学校教育課指導主事	根　本　恵美子
寄居町教育委員会学校指導課指導主事	岡　田　久　志

《活動の様子》

本時の
2つの　　続けて仕かけよう

KUMAGAYA
HIGASHI

本時のねらい
2つの技を続けて仕かけよう

コツコツときたえた体は　たからもの

熊谷市立熊谷東中学校

単　元　名	武　　道（柔道）
指　導　者	大　熊　　　亮・茂　木　大　輔
単元目標	①　積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配る事ができるようにする。【関心・意欲・態度】 ②　自己のペアの課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。【思考・判断】 ③　相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げるなどの攻防が展開できるようにする。【技能】 ④　柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解する。【知識・理解】
本時の目標	相手の動きに応じて、技を仕掛けることができる。【技能】
授業内容	1　集合、整列、挨拶、健康観察 2　準備運動・回転運動・補強運動 3　本時のねらいを確認 4　用具の準備 5　投げ込み練習 6　連絡変化技練習 7　約束稽古（30秒で「受」と「取」の交代） 8　本時のまとめ 9　集合・整列・整理運動 10　感想発表 11　次時の課題の確認 12　挨拶

単　元　名	ダンス（現代的なリズムダンス）
指　導　者	今　成　友　美
単元目標	①　仲間の良さを認め合う、分担した役割を果たす、仲間の学習を支援することや健康・安全に気を配る事ができるようにする。【関心・意欲・態度】 ②　現代的なリズムの特性、関連して高まる体力などを考慮し、課題に応じた運動の取り方を工夫している。【思考・判断】 ③　リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊ることができる。【技能】 ④　踊りの特性、表現の仕方、ダンスをすることで高まる体力などを理解している。【知識・理解】
本時の目標	ダウンのリズムを取り、ダイナミックに踊る事ができる。【技能】
授業内容	1　集合、整列、挨拶 2　出席確認・健康観察 3　前時の振り返り 4　ウォーミングアップダンス・ストレッチ 5　本時のねらいと学習内容の確認 6　課題曲を踊る 7　グループで動きの見せ合い 8　アドバイスタイム 9　グループ内で修正 10　全体で踊る 11　本時の反省 12　次時の学習内容の確認 13　クーリングダウン 14　挨拶

第１分科会

「武道（柔道）」

１　授業について

・女子は活発な生徒が多く、積極的に取り組み技を恐れず元気に技をかけていた。
・説明が長くなり活動が停滞していた。時間短縮のために掲示資料・板書を増やすべきであった。
・安全の確保のためにマットを必要に応じて活用し、さらに畳の端に引くことでの安全面等配慮した。
・「ねらい」のなぜ２つの技をつなげるのか。崩すということが理解できていなかった。
・言葉がけでどのようにすればよかったか。声をたくさんかけることだけで、内容についてもっと濃くする必要があった。

２　研究協議

⑴「ユニバーサルデザインの視点を取り入れた授業づくりについて」
・全教科統一の掲示物などを作成して、どの授業でも同じ活動ができるようにする。
・I-Pad を活用して、動作遅延機能を使って活動を分析できるようにする。
・学習カードを年度当初に種目ごとに配布して事前に行う活動の目安をつけさせる。
・導入時にねらいと授業の流れを掲示することで、その時間の流れを視覚化する。

⑵「アクティブラーニングの視点を活かした授業づくりについて」
・グループ学習を通して観察者の育成を行いポイントを見るための視点づくりをおこなう。
・ペア学習を通して役割分担をしてチェックポイントの細分化を行う。
・第３者がポイントを理解していることが大切である。チェックポイントを分かりやすくする。
・安全面の配慮が必要である。しっかり教え込んでからでないと危険な場面もあり見るポイントを明確にしないと活動ができないことがある。

３　指導講評

・元気なあいさつと返事が出来ており、規律が徹底され子どもたちがキビキビと行動していた。
・マットを敷くことによって、受け身の痛さを和らげることが出来ており、工夫されていた。
・安全面はこれからの課題では場所が狭く観察者を畳から出すなどの工夫が必要である。
・カードを工夫したことで、生徒同士のアドバイスが積極的に行えていた。
・運動量の確保、汗をしっかりかく授業であった。
・声、言葉をよくかけていたのでグループ、ペア学習のポイントを習得することができた。
・２年生の女子で、ねらいが２つの技をつなげて仕掛けようであった。指導要領の解説を読むと、連絡変化技＜解説Ｐ、99　１、技能　⑴ア＞に書かれており、Ｐ、100＜例示＞に基本動作と受け身について書かれている。３年生ではＰ、109投げ技の連絡と書かれているので、３年生で取り組んだ方がよいのではないか？東中の女子生徒はレベルが高いと感じた。
・単元計画では、⑴領域の取り上げ方を指導案に明示する。（今年度の体育必携を参照すること）
・安全面の評価規準がなかった。学習活動のところになかったので、指導の１つとして書くべき。評価規準に、具体例をあげている、～を理解していると明記するべきである。
・畳の上にマットを敷くことで、痛みの緩和がされており、生徒は受け身に積極的に取り組めていた。
・準備体操からしっかり取り組めていた。
・１年次の指導があったからこそできている。しかし、受け身の手のつき方、投げ込み、ペアで練習しているところが少なかった。
・連絡変化に行く前にもう一つ段階をおいて指導が必要である。
・３人１組ではスペースが狭いため、４人１組にして相手の技を見て学ぶ方法もある。
・アクティブラーニングの活動は、言語活動にもつながっている。資料をもって話し合うなどの活用がある。
・投げる前までの練習は板の間でもできる。足の動かし方、技のかけ方などは、広いスペースでの練習も可能である。
・本時のねらいを伝える、指導する場面、子どもたちの言葉で振り返らせるという、授業に１本の筋が通っていた授業でした。

第２分科会

「ダンス（現代的なリズムのダンス）」

１　授業について

・ダンスへの興味関心も高く、積極的に授業に取り組む生徒が多く見られた。
・ダウンのリズムをとりダイナミックに踊ろうというねらいであったが、見せ合いや適切なアドバイス、アレンジまでいけるところが少なかった。
・研究の柱となっているユニバーサルデザインへの取組として、１～３年の誰もが使える掲示物作りを生徒自らが行った。
・体幹部をいかに使っているか。ダウンのリズムのとり方、踊りのダイナミックさを体全体で表現できているかなどを観察し評価した。

２　研究協議

⑴「ユニバーサルデザインの視点を取り入れた授業づくりについて」

・視覚に訴えるものとして掲示物を工夫する。
・実際に踊っているところを動画として録り、振り返りをしながら修正していく。
・教師側が明確にアドバイスして、こんな声がけがいいという例示を掲示しておくと良い。
・ダンスが苦手な生徒に対しても、どんな言葉をかけてもらうとやる気になるのか事前調査や学習カードから把握することも必要。
・段階にあわせた手立ての視覚教材を掲示しておくと、積極的な活動に結びつくと考える。
（例）空間のくずし→「集まってからはじけ飛ぶ」など具体的なもの

⑵「アクティブラーニングの視点を活かした授業づくりについて」
・ダイナミックさとは何か、生徒自らが考える場面を。大小の動きの差や沈み込みの深さ、メリハリなど、どれが一番ダイナミックなのか一人ひとりが考え、そこから学び合う。
・ダイナミックを求めるのであれば、選曲から考えてみるのもいいと思う。ヒップホップ（ダウン）、ロック（アップ）、サンバなど曲から感じるイメージを探していく。
・ねらいの確認やグループ活動、振り返りの場面でアクティブラーニングを取り入れていきたい。その際、「アウトプット」することが大切だと考える。
・発表の場面では、見てほしいポイントを観察者に伝え、フィードバックしてもらう。
・整理の場面では、他者評価なども効果的だと考える。

3　指導講評

・授業を行う際には必ずポイントをおさえることが大切である。今回の授業では、レーダーチャートを使って、生徒に分かりやすくねらい「ＤＭ：ダイナミック」を理解させていた。
・「ダイナミック」を考えるときに、ダンスバトルを行い、どちらがダイナミックであったかを考えさせるなどの方法もある。このような学び合いもアクティブラーニングである。
・見せ合いや発表の場面では、自分たちのアピールポイントはどこだったかを、観察者のグループに考えさせることも良い。そこで、見ている側に思い通りに伝わらなかったのであれば、動きを見直したり、ダイナミックさをさらに追求したりする活動につながる。

①ユニバーサルデザインについて
・ユニバーサルデザインとは、「みんながわかって、みんなできる」が基本。様々な子どもがいるが、みんなができるようにという発想を持つことが大切である。
・学習のねらいと振り返りがしっかりとできている。（これもユニバーサルデザインである）
・５つの観点で自己評価させていた。どれも簡潔な言葉でありこれもユニバーサルデザインを意識していて素晴らしい。

②アクティブラーニングについて
・アクティブラーニングは、「主体→協同→深く考える→活動を通して変容する」が基本。
・今回の授業の場合は、ペア学習を用いて、ダウンを入れたダイナミックについて見せ合いを通して適切なアドバイスをもらえるような取組があるとさらに良くなる。
・ねらいをもっとシンプルにすると、よりねらいが明確になり、子どもたちも意識して活動しやすくなる。

行田市立埼玉中学校

単　元　名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　授 業 者

・器械運動（マット運動）　　　　　　　島　野　和　典

・器械運動（跳び箱運動）　　　　　　　大　熊　　　菫

研究協議会

・第１分科会　器械運動（マット運動）

〔基礎基本を定着させる指導法の工夫〕

〔教え合い活動へつなげるための授業展開の工夫〕

・第２分科会　器械運動（跳び箱運動）

〔基礎基本を定着させる指導法の工夫〕

〔教え合い活動へつなげるための授業展開の工夫〕

司　会　者

・第１分科会　　小　池　健太朗　（羽生市立東中学校）

・第２分科会　　中　西　忠　弘　（加須市立騎西中学校）

指導・助言者

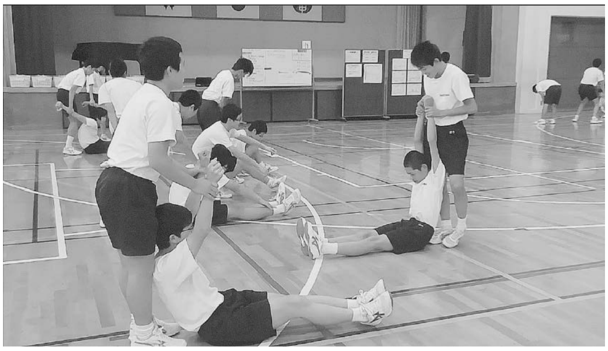
県教育局県立学校部保健体育課指導主事　　西　川　光　治

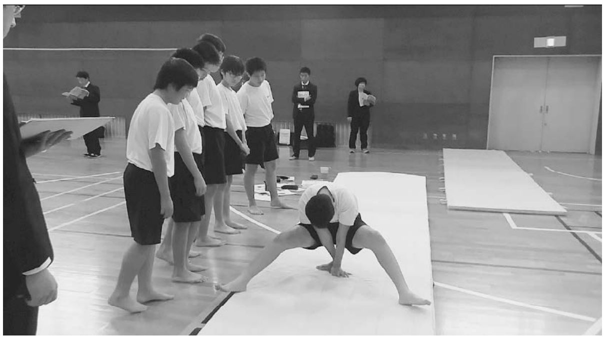
県教育局県立学校部保健体育課指導主事　　根　本　和　彦

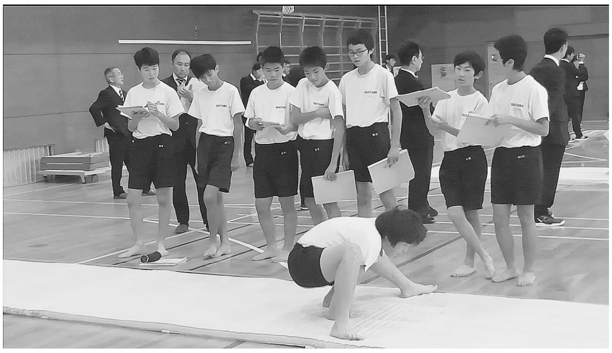
県教育局東部教育事務所社会教育主事兼指導主事　　江　村　恵里子

行田市教育委員会学校教育課指導主事　　門　井　五　雄

《活動の様子》







行田市立埼玉中学校

単　元　名	器械運動（マット運動）
指　導　者	島　野　和　典
単元目標	⑴　器械運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。【関心・意欲・態度】 ⑵　課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。【思考・判断】 ⑶　器械運動の特性に応じた技をできるようにする。【技能】 ⑷　特性や成り立ち、技の名称や行い方などすることができるようにする。【知識・理解】
本時の目標	仲間と協力して学習しようとしている。【関心・意欲・態度】
授業内容	1　集合、整列、あいさつ、健康観察 2　準備運動（ランニング４周、ストレッチ、補強運動） 3　器具の準備 4　感覚つくり運動 5　本時のねらいを確認 6　課題解決練習 7　発表会の行い方の確認 8　ミニ発表会 9　片付け　10　整理運動、集合、整列 11　本時の振り返り、次時の予告　12　あいさつ

単　元　名	器械運動（跳び箱運動）
指　導　者	大　熊　　菫
単元目標	⑴　器械運動に積極的に取り組むとともに、仲間と協力して活動したり分担した役割を果たそうとすることや、健康・安全に気を配ることができるようにする。【関心・意欲・態度】 ⑵　課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。【思考・判断】 ⑶　特性に応じた技をできるようにする。【技能】 ⑷　特性の成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力を理解できるようにする。【知識・理解】
本時の目標	積極的に取り組み、分担した役割を果たそうとしている。【関心・意欲・態度】
授業内容	1　集合、整列、出欠確認、健康観察、あいさつ 2　準備運動・補強運動 （ランニング４周、ストレッチ、補強運動：腕立て伏せ10回・腹筋10回） 3　器具の準備 4　基礎感覚つくり運動 5　本時のねらいの確認 6　発展させたい技の課題解決練習 7　完成度の確認 8　片付け　9整理運動 10　本時の振り返り、まとめ　11あいさつ

平成28年度　東部教育事務所管内（北埼玉地区）第41回中学校体育授業研究会

第１分科会

「器械運動（マット運動）」

１　授業について

・本時は発展技の練習に入って２時間目だった。前時はポイントを押さえる時間だったため、本時は協力してどれだけ学べるか【関心・意欲・態度】をねらいとしたが、生徒はよく動いていた。
・アンケート結果がマット運動が好き50％、嫌い50％だった。嫌いな理由は、怖い、痛いということがあがった。それを克服させるためには、基本的なことが身についていなくてはならない。そこで、映像を見せたり図解体育をもとにポイントを押さえさせたりしながら授業を進め、お互いが評価し合う場面を作った。
・技の完成度が高い子には、次の技やステップにもっていって上げることができていたらよかった。

２　研究協議

⑴　基礎基本を定着させる指導法の工夫
・準備運動のさせ方では、曲をかけながら様々な体の使い方を理解させ「楽しい」と感じさせる。
・グループの分け方は、運動量が確保しやすいような人数構成だとよい。また、技によってグループを変えて個々の技能を高めていく。
・学習ノートは、技のできばえを全員チェックできるようなものがよい。

⑵　教え合い活動へつなげるための授業展開の工夫
・お互いで課題解決をするためには、資料や映像を使用し技のポイントをしっかり押さえられるようにする。
・見る目を育てるには、動画で正しい物を見せるとよい。
・ねらいに沿ったグループ編成ができるとよい。
・ポイントをしっかり押させた補助の仕方を徹底させる。
・ペア学習を実施するならば、お互いの課題を明確にさせる。
・技のコツを共有できるように、シェアタイムを意図的に設け、話し合いを活発にする。

３　指導講評

・基礎は主運動につながる体の使い方を徹底させる。慣れの運動を大切に取り扱う。
・補助の仕方を教えることが必要である。一つ一つの細かな指導をする。
・場を多く作る。見切れる範囲でできる限りたくさん作れるとよい。
・アクティブラーニングにより、学び合いをよりよく機能させる。
・安全第一で授業を行う。生徒自身の服装、道具の破損等に配慮する。
・準備片付けは、授業時間内で行う。役割分担や協力が本校ではできていた。
・個々の技能を向上させるためにを考えると、ミニ発表会での運動量が少なかった。
・グループ編成は、生徒の実態に応じて異質、等質どちらでもよい。
・教師が心がけることは、①大きな視点で授業を組み立てる②意図的・計画的に伝えることは伝えていく③自信をもって指導をする④状況に応じた授業をしていくことである。

第２分科会

「器械運動（跳び箱運動）」

１　授業について

・子どもたちが、元気よく活動していたのでよかった。
・12人の生徒たちを、４人３グループで活動させたが、それでよかったのかどうか。
・体育館半面という限られた活動場所の中で、場の設定の工夫をするのが大変であった。
・日頃の実践がまだ定着できていなかったので、最後の振り返りの場面で、挙手が少なかった。

２　研究協議

⑴　基礎基本を定着させる指導法
・踏み切り板の工夫…踏み切るところにラインをつける。踏み切る力をつけるために踏み切り板を使わない。
・補助の仕方…補助の仕方をしっかり教えておく。見学者をうまく活用する。
・ポイントの明確化…目線をどこにおくか。突き放しの大切さ。助走の距離のとり方などを指導する。生徒同士が教え合う場面で、アドバイスのポイント、どんな場面でどんな言葉を掛けるとよいのかを理解させる。
・視聴覚機器の活用…最初の段階で、見本の映像を見せて、イメージさせる。

⑵　跳び箱運動に意欲的に取り組ませる手立てについて
・グルーピングの工夫…リーダーを決めて、跳び箱運動が得意な生徒がスモールティーチャーになるようにする。役割分担を明確にする。
・教材の工夫…学習カードや掲示物で、技のポイントをわかりやすくする。

・教師の言葉がけ…どんな小さなことでも、できたことに対して賞賛の言葉がけをする。
・場の工夫…縦、横の両方から跳べるように設定したりして、運動量を確保できるようにする。

3　**指導講評**

・生徒に、基礎基本の定着をさせたいという姿勢がみられた。
・生徒との信頼関係ができていて、落ち着いた雰囲気の中で授業が展開されていた。
・生徒の実態をよく理解し、基礎基本から発展へと自校の実態に即してよく指導計画がねられていた。
・今日の授業だけをみると、一人一人の運動量は少なかったかもしれない。
・器械運動で心がけたいことは、①場づくり（生徒の実態）②生徒の課題解決の場の工夫③できない生徒への対応（見せる指導、教師の立ち位置など）④ほめて伸ばすである。
・教師の指導力が高まれば、子どもたちの力も高まる。
・教師は、ゴールラインを明確にし、それを生徒に伝え、指導し、振り返ることが大切である。
・関心・意欲が高まれば、技能も高まっていく。そのためにも、恐怖心を取り除く工夫が必要である。
・教師が楽しく授業を行うと、生徒にそれが伝わる。

吉川市立中央中学校

単　元　名　　　　　　　　　　　　　　　　授業者

・武　　道（相撲）　　　　　　　　　　　　羽　廣　雅　也

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　七　海　初　美

・球　　技（バスケットボール）　　　　　　山　﨑　直　樹

研究協議会

・第１分科会　〔学習指導要領（球技）の趣旨を踏まえた評価の工夫〕

・第２分科会　〔学習指導要領（武道）の趣旨を踏まえた評価の工夫〕

・第３部科会　〔学習指導要領（球技）の趣旨を踏まえた評価の工夫〕

司　会　者

・第１分科会　　阿　部　浩　也　（春日部市立春日部中学校）

・第２分科会　　佐　藤　高　広　（越谷市立中央中学校）

・第３分科会　　山　口　直　美　（久喜市立久喜東中学校）

指導・助言者

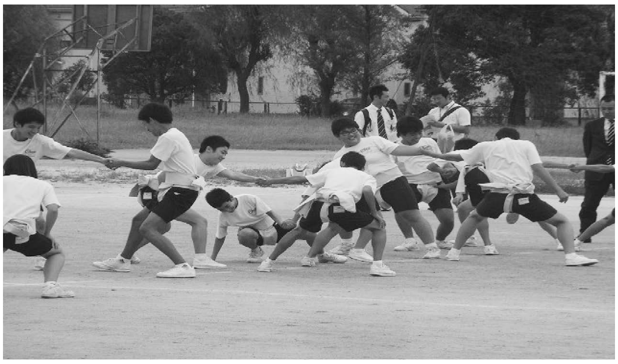
県教育局県立学校部保健体育課指導主事　　西　川　光　治

県教育局東部教育事務所社会教育主事兼指導主事　　江　村　恵里子

八潮市教育委員会学校教育部小中一貫教育推進室
指導主事兼小中一貫教育係長　　中　山　達　也

吉川市教育委員会学校教育課学校支援担当副主幹　　浦　井　智　治

《活 動 の 様 子》



吉川市立中央中学校

単　元　名	武　　道（相撲）
指　導　者	羽　廣　雅　也　　七　海　初　美
単元目標	⑴　自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとし、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。【関心・意欲・態度】 ⑵　自己の課題に応じた運動の取り組みを工夫できるようにする。【思考・判断】 ⑶　相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開できるようにする。【技能】 ⑷　伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解できるようにする。【知識・理解】
本時の目標	低い姿勢からの基本技を身に付け、簡易的な試合を楽しむことができる。【技能】
授業内容	導入（15分） 1　集合・挨拶・出欠確認 2　準備運動・補強運動・ストレッチ 3　まわし着け・礼法チェック 4　本時のねらいと学習内容を確認する 展開（25分） 5　感覚づくり運動（押し相撲・手引き相撲・蹲踞相撲） 6　基本となる技を学習する（約束練習）押し・寄り・突き 7　基本技を用いた陣取り相撲 8　簡易試合 まとめ（10分） 9　用具等の片付け 10　集合・整列・学習の振り返り 11　整理運動 12　挨拶

単　元　名	球　　技（バスケットボール）
指　導　者	山　崎　直　樹
単 元 目 標	⑴　練習やゲームで、チームにおける自分の役割を果たし、協力して教え合ったり励まし合ったりしようとする。【関心・意欲・態度】 ⑵　チームや自分の課題を解決するための適切な練習や方法などを選んだり、見付けることができるようにする。【思考・判断】 ⑶　練習やゲームで、基本的な技術を発展させ、ゲームの状況に応じた動きで仲間と連携した動きができるようにする。【技能】 ⑷　バスケットボールの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、ルールについて理解できるようにする。【知識・理解】
本時の目標	ボールをコントロールしたパス、キャッチ、シュートなどの基本的な技能を習得し、ゲームに生かすことができる。【技能】
授 業 内 容	導入（10分） 1　集合・挨拶・出欠確認 2　準備運動・補強運動・ストレッチ 3　本時のねらいと学習内容を確認する 展開（30分） 4　基本となる技能の習得（ボールハンドリング・ツーメン・スリーメン） 5　個人課題別練習（ランニングシュート・セットシュート・リバウンドシュート） 6　簡易ゲーム（２対２・３対３） まとめ（10分） 7　用具等の片付け 8　集合・整列・学習の振り返り 9　整理運動 10　挨拶

第１分科会

「学習指導要領（球技）の趣旨を踏まえた評価の工夫」

１　授業について（バスケットボール）

・なかなかシュートが入らず難しいが、シュートを打った瞬間に喜べる雰囲気をつくりたいと考えた。
・良い動きをして、良いパスをもらった時に、積極的に賞賛の声をかけるようにした。そうすることで生徒からも互いに声が出るようになると考えた。
・ボールをもらう動き、スペースを使う動きを考えるために、あえてドリブルなしの３対３をするなど、今後も試行錯誤をしながら取り組んでいきたい。

２　研究協議

・技能は、シュートを打つ、決まるだけの評価でなく、ゴール型の特徴である空間を作る動きやボールを持たない人の動きをどう評価していくか。そのために生徒同士でよかったところを話し合い、発表する工夫をしている。
・しっかりと説明ができる評価規準を明確に持つこと。
・単元 / 授業のねらいを明確にし伝える。目標設定は、より具体的にし多すぎないようにする。
・授業毎に学習カードを集めるのは手間がかかるが、アドバイスを通して生徒とのやりとりが生まれる。個人カードからチームカードへと途中から変えていく工夫をしている。
・ゴール型の技能評価であれば、１年生は基本技能、２・３年生は空間を使えるかなど、学年に応じた評価をしていく。
・スキルテストは個人の伸びしろをみる。個別、男女によってテストの内容を変えることも有効的である。
・ゲームをしていない生徒に見させて、リバウンドやシュートの数など技能のチェック項目をつけてもよい。

３　指導講評

・評価の捉え方は、教師が何を指導したのか・指導したことが身についたか。指導したことしか評価はできない。それが指導と評価の一体化。
・指導案の書き方について
〇生徒の実態には、学習指導要領解説に載っていることを踏まえて書くと良い。
〇生徒の実態から身につけさせたいことを考えると、指導することが明確になってくるので、教師の指導観へとつながってくる。
〇指導と評価の計画が１ページで収まるようになり、このページを見れば、何を指導してどう評価するのか、とてもわかりやすくなった。（体育必携Ｐ38参照）
〇指導と評価の計画「ねらい」は、１～２時間ごとにあってもよい。（体育必携Ｐ34参照）
〇指導と評価の計画「学習過程」は、２時間を目安に区切るとよい。
〇指導と評価の計画「評価の計画」の技能の部分は、前半に個人技能を見て、後半それを生かすことになっていく。その間に思考判断の項目を入れ、１度頭で考えてみることが入っていてもよい。知識のルールに関する項目は最後ではなく少し前に入れるとよい。
〇指導案を作るときには、「体育必携」「学習指導要領解説」「評価基準の作成、評価方法の工夫改善のための参考資料（国立教育政策研究所）」を参考にすると良い。
・落ち着いた授業で、教えたい内容を指導案通りにマネジメントできていた。
・技能の上達には反復練習が大切である。基本練習をやりながら、楽しく生徒ができるよう工夫していく。
・練習の段階から得点化、ゲーム化、チームで競うなど盛り上がる工夫をしていく。
・スキルテストをすることだけが、評価ではない。教師が何を指導し、身についたかをみる１つがスキルテスト。
・生徒の良い言葉かけを掲示して貼り、目に見える化をする。
・ゲームをしていない人が、動きを見てあげる場を設定してもよい。

第２分科会

「学習指導要領（武道）の趣旨を踏まえた評価の工夫」

１　授業について（相撲）

・相撲は女子の方に人気がある。抵抗はあまりない。
・女子は運動も好きだが、あたりが弱い。男子は多くの生徒があたることができる。
・約束練習の成果で「押し」「寄り」が上達したが、試合では練習通りに行うのは難しい。
・優しい動き（感覚づくり）を導入した。
・場づくりが課題である。

２　研究協議

・投げ技を行うにあたっては、最初から生徒同士で行うのではなく、教師と前回り受け身の練習をして、感覚づくりをしている。
・嫌いの要因「怖い」については、マット運動と関連させることで、恐怖心が軽減できる。
・長単元で配置するのが厳しい。
・なぜ、ハンドボールコートで行ったのか？　→砂が滑りやすい環境だから。
・個人戦だけではなく、団体戦も導入してみるのもよい。

・試合の楽しさが柔道より味わいやすい。
・親しみやすい環境作り、用具の工夫が必要、グループ分けの配慮が必要である。
・相撲の特性を考えるとやっぱり土俵があった方が良いのでは？また、ラインの土俵なら、もっと増やしてもよいのではないか。
・武道では「相手を尊重すること」が一番重要である。礼や規律もしっかりしていて、まわしの着脱も正確で早い。勝敗もきちんと判断し、受け止めていて素晴らしい。
・女性教員が指導にあたることが少ないのが現状であり、女子生徒への指導に困る。
・まわしへの抵抗をなくす為に、１年次からお互いにつけ合い、着脱テストなども行っている。
・ねらいである「低い姿勢」が、なぜ必要なのか伝えることも重要で、基本動作習得時にもっと徹底的に行うと良いのではないか。

３　指導講評
・指導案の形式の変更：教えるべき内容の明確化→評価（指導と評価の一体化）→学習指導要領
・１、２年次は、約束的な練習、受け身、「押し」「寄り」を行う。つまり、受け身もやるし、投げ技（上手投げ、下手投げ）もやる。基本的なものは教え込み、その動作の意味も教える。
・３年次で、相手の動きの変化に応じた技、受け身が必要になってくる。つまり、相手の呼吸を合わせて、一連の動作で技を行う。技では、３年生で初めて「ひねり技」も入ってくる。また、技を身につけるだけではなく、得意技も覚える。
・どの学年においても、技と受け身を一緒に指導する。
・関心、意欲、態度の評価についても１、２年生と３年生とでは違う。３年生は文章から要求度が違うことが分かる。
・相手の尊重や、伝統的な行動の仕方、所作を自らの意志で大切にする態度を身につけさせることが必要。できていないようであれば指導をしなければならない。
・健康安全については、力を加減して相手をケガさせてはいけない。
・指導案の中に記入するかは別として、その活動でどんな危険があるか、どんなケガが起こりうるかを事前に考えて意識することが大切。
・練習試合後の話し合い活動では、ねらいが達成できているか確認させる。
・見る観点を明確にして、見て学ぶ教えるなどの見取り稽古ができるようにする。
・１、２年生の内容と３年生の内容の違いを３年生で指導すればよい。そのための内容を１、２年生で学習する。
・気づかせるための言葉がけなど、学校で重点的に取り組んでいる内容をＴ２が指導を行う。

第３分科会

「学習指導要領（球技）の趣旨を踏まえた評価の工夫」

１　授業について（バスケットボール）
・学校全体の取り組みとして、毎時間学習ノートを記入する時間を必ず設定している。それを単元の評価につなげている。
・生徒の実態として、技能の得意 / 不得意の二極化が進んでいる。
・バスケットボールにおける学校全体の取り組みとして、ハンドリング、シュート練習、ツーメンを３学年共通で行っている。

２　研究協議
・技能向上を図るために、グループの中で評価できる仕組みをつくるようにしている。
・「ゴールを決めること」が楽しさの要因と考えているので、シュートドリルをたくさん行い、反復させている。
・授業の中で周りからの声かけも大切なのではないか。またその方法についてゲームを止めて説明してもよい。
・ボールの落下点がいまいちつかめていない生徒もいたので、バレーを少し取り組ませて落下点にいくという感覚をつかませてからバスケットに取り組ませてもよい。
・ケガへの配慮、安全面でのルールを作っていくことも大切である。
・まずは基礎練習を多く取り組み、基本技能を身につけさせることが大切と考える。
・スペースを作る練習の工夫から、運動量の確保を目指す授業を行っている。

３　指導講評
・吉川中央中の先生方が、今回の研究会での発表に向けて、挑戦してくれている姿に感謝したい。
・授業規律が整っていて、大変素晴らしい。全体での準備体操もしっかりと行えている。
・授業者が「シュートを打つこと、決めること」をねらいとして、授業内で念押ししていた。そういう意識を持ってのシュート練習はすごく大切である。
・生徒自身が課題を把握した上で課題別練習をしていたかどうかは疑問である。それぞれの課題別練習に集まっている生徒への評価が必要である。
・生徒同士の学び合いという点で、掲示物の工夫が必要である。
・３対３のドリブルなしの練習で、女子には少しハードルが高い様に感じた。女子には、アウトナンバーの状態で行ってもよかった。
・３対３の練習が、５対５のゲームの中で生きているかどうかの評価が必要である。
・指導案を系統立てて作成していくこと。特に評価とのつながりは大切である。
・３対３は小学校でもやっていること。その点を踏まえた上で今回の授業をやっているかどうかが大切である。小から中へ、逆に中から小へお互いに関心を持ってもらいたい。

・指導案が簡略化され、わかりやすくなった。ぜひ素晴らしい指導案は活用してほしい（教育財産の共有化）。ただし、子どもの実態に合わせて変えていくこと。
・よかった点　５点
①規律が整えられていること。説明が短く運動量がしっかりと確保されている。
②授業のねらいが明確であり、分かりやすかった。
③運動量確保のための用具が、しっかりとそろえられている。
④５対５で空いている場所ができている生徒はいるが、自然発生的にできているわけではないので、途中で教えるということが必要である。
⑤様々な場面で、声がよく出ている。
・改善点　５点
①基礎的技能をもう少し１・２年のうちに身につけさせたい。今回のねらいは３年生としては、時期的には遅い。ねらいの検討が必要。
②慣れの運動がウォーミングアップにならないように。主運動につながる慣れの運動が必要である。
③できない生徒への手立てを考え、用意する必要がある。
④得点を明確にして競わせた方がよかった。または手の空いている生徒にスコアをつけさせてもよいのでは。
⑤習得した技能を見届けることが大切。観察を大切にして、ほめる機会を増やす。

さいたま市立植水中学校

単　元　名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　授 業 者

＜研究授業＞

・球技「バスケットボール」　　　　　　　　　　　　　楠　田　　　瞳

＜公開授業＞

・球技「サッカー」　　　　　　　　　　　　　　　　　森　　　慶　太

研究協議会

・第１分科会　「基礎・基本の定着を図る学習過程の工夫」

・第２分科会　「生徒の活発な学び合いや教え合いを引き出すための学習資料や教材・教具の工夫」

司　会　者

・第１分科会　　長谷川　百合矢　（さいたま市立常盤中学校）

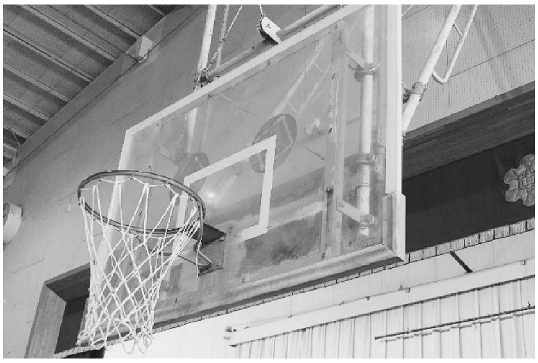
・第２分科会　　奥　津　進　史　（さいたま市立白幡中学校）

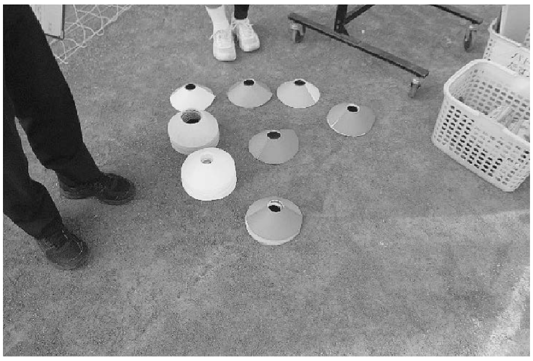
指導・助言者

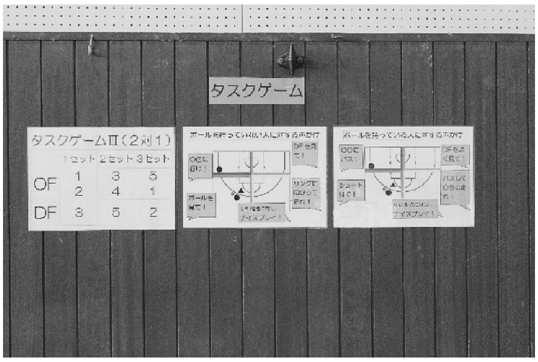
埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事　　　西　川　光　治

さいたま市教育委員会学校教育部指導１課主任指導主事　　　下　舘　文　雄

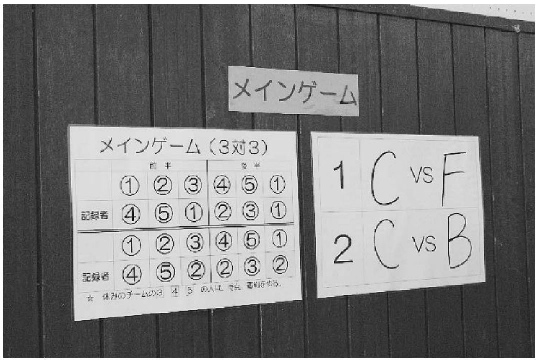
《活動の様子》






タスクゲーム
タスクゲームⅢ（2対1）
1セット 2セット 3セット
OF 1 3 5
2 4 1
DF 3 5 2
OF をよく見て！
シュート打て！
ナイスプレイ！

今日の目標
今日の目標
今日の目標
今日の目標
今日の目標
今日の目標


メインゲーム
メインゲーム（3対3）
①②③④⑤①
記録者 ④⑤①②③①
①②③④⑤①
記録者 ④⑤②②③②
1 C VS F
2 C VS B

さいたま市立植水中学校

単　元　名	「球　　技」バスケットボール
指　導　者	楠　田　　　瞳
単元目標	○授業に意欲的に参加し、フェアなプレイを守り、勝敗の楽しさを味わうことができるようにする。また、分担した役割を果たし、課題解決に向けた話合い活動に積極的に参加できるようにする。【関心・意欲・態度】 ○個の課題、チームの課題を見付け、解決するための練習方法を選択することができるようにする。【思考・判断】 ○ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と、空間に走り込む動きができるようにする。【技能】 ○バスケットボールの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、試合の行い方を理解できるようにする。【知識・理解】
本時の目標	○チームの課題に応じた練習方法を選択している。【思考・判断】 ○ゴール前でシュートを打つために、空間に走り込むことができる。【技能】
授業内容	◎導入（18分） 1　準備、集合、整列、出席確認、健康観察 2　挨拶 3　本時のねらいと課題の確認 4　準備運動 5　ドリル練習 ◎展開（22分） 6　タスクゲーム 7　メインゲーム ◎整理（10分） 8　整理運動 9　本時のまとめ 10　あいさつ、片付け

第41回　中学校体育授業研究会

第１分科会

「基礎・基本の定着を図る学習過程の工夫」

1　授業について

・特定の（技能上位の）生徒だけでなく、全員がコートの中で動き回る授業を目指して取り組んだ。
・ドリルゲーム→タスクゲーム→メインゲームの流れで、タスクゲームでは２対１（数的優位を意図的に作りだす）、メインゲームでは３対３（ボールへの触球数の増加）に取り組んだ。
・今回の授業のタスクゲームでは、ハーフコートを４つの色別エリアに分け、パスを出したら次のエリアに動くことを約束とした。
・タスクゲームでは、応援者には色別カードを持たせ、具体的な動きの声掛けをさせた。
・バックボードにシュートポイントを掲示することで、ゴール下でのシュートを狙いやすくした。
・タスクゲームは、自分の役割（動き方）が明確となり、空間に動いてパスをつなぐ感覚を養うのに効果的だった。
・メインゲームでは、ボールを持たないときに、パスを受けるためにゴール前の空いている場所を意識して動くことができていた。
・単元の前半に、基本的な技能（ドリブル、シュート、ボールキープ等）や仲間と連携した動きの習得により、ゲームの様相に一層の発展が期待できる。

2　研究協議

・タスクゲームでは、意図的にスタートの位置を変えることで、空間に走りこむことへの意識が高まるのではないか。
・色分けしたコートは、空間を認識しやすかった。色別カードを持っている生徒の位置を、エリアに合わせた場所に配置することで、分かりやすくなったのではないか。
・タスクゲームに対して、メインゲームではパスの回数が少なくなってしまった。ハーフコートの３対３などを、一度入れてからオールコートにしてみるのもよいのではないか。
・ドリルゲームで習得した技能のシュートが、メインゲームの中ではなかなか入らない場面が多かった。シューティングポイントを明確にするなどの工夫があるとさらによかった。

3　指導講評

・技能を身に付けさせるには反復練習が必要だが、授業では回数に限界がある。限られた時数の中で楽しく技能を高められる工夫が必要である。
・ドリルゲームでは、毎回の記録を全員が分かるようにするなど練習内容をゲーム化して、意欲を持たせるとよい。
・個人の課題、チームの課題をしっかりと認識できるようにすることが大切である。
・色分けの工夫をしたことで、周りの生徒からの具体的な声掛けが活発であった。
・本時のまとめでは、ねらいに沿った振り返りをする。今回であれば「空間に走りこむこと」を重視して振り返りができるとさらによかった。
・ボードへの工夫だけでも、シュートが入りやすくなる。さらにシュートが入りやすくできるように、練習や教具の工夫をしてほしい。
・授業のねらいは多すぎると評価がしづらいため、シンプルにしておくとよい。

第２分科会

「生徒の活発な学び合いや教え合いを引き出すための学習資料や教材・教具の工夫」

1　授業について

・昨年度開催した本市の体育授業研究会の発表校でのユニバーサルデザインの考え方を取り入れた授業実践をもとに、場の工夫をした。コートを４分割し、色分けをすることで、空間に対する意識を高めた。
・タスクゲームであるグルグルゲーム（ボール運びを伴ったボールキープゲーム）で、空間に走りこむ動きのイメージを持たせ、メインゲームへ課題をつなげることができた。
・段階を踏んで指導することで、空間に走り込む動きの定着を目指した。
・作戦ボードを活用することで、チームの課題や他のチームの課題を共有することができ、生徒同士の学び合いや教え合いにつなげることができた。
・基本的な技能（浮いたボールや弾んだボールに対するボール操作やボールキープ等）や仲間と連携した動きの習得により、ゲームの様相に一層の発展が期待できる。

2　研究協議

・球技が苦手な生徒でも意欲的に取り組むことができていた。
・色のカードやカラーコーンなど、ユニバーサルデザインの考え方を取り入れた教材・教具の工夫がよかった。
・場を色分けしたことで、ゴール前の空いている場所に動くための声かけが活発に行われていた。
・生徒の活発な学び合いや教え合いを引き出すためには、声掛けリストの例示があるとよいのではないか。
・生徒同士で課題に対する明確なアドバイスやポイントを教え合うためには、教師がより積極的に生徒に関わり、生徒の正しい知識の習得を図ることが大切である。

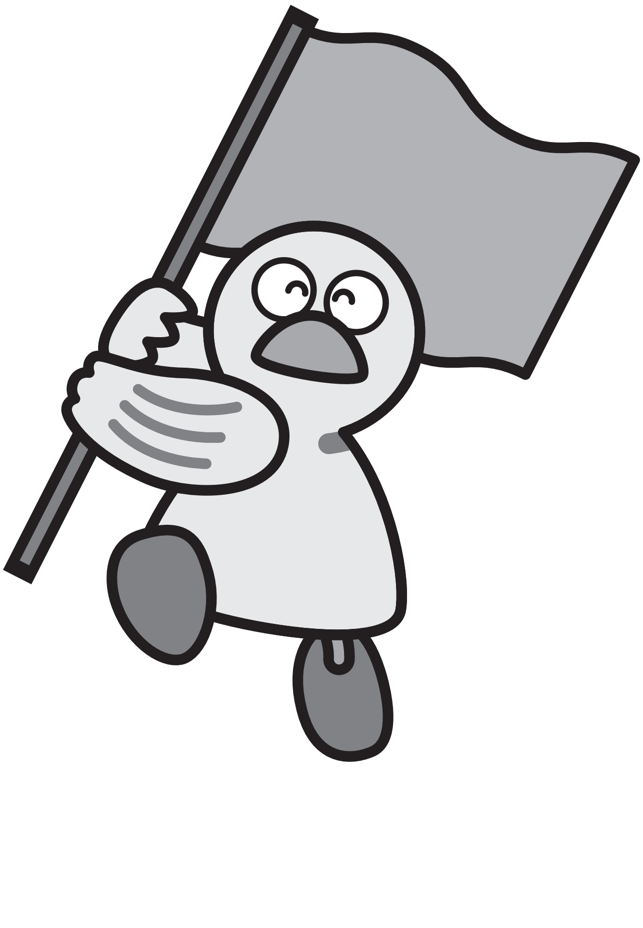
・小学校では、生徒の活発な学び合いを引き出すために、話し合いの際に役割分担等の工夫を行っている。

3　指導講評

・どんなゲームをさせたいか、という指導者の指導観をもとに授業を組み立てることが大切である。
・ルールやコートにこだわるだけでなく、どうすれば授業のねらいを達成できるかの工夫を考えることが大切である。
・活発な学びは一人ではできない。生徒同士の学び合いや教え合いをいかに充実させられるかも授業の大事なポイントである。
・技能習得のための手立て（スモールステップ等）を教師がしっかりと教えることが大切である。
・生徒が自ら考え、課題解決していくことができるように、教師は「どうだった？」「どうすればいいの？」等の発問を工夫していくことが大切である。
・小学校ではどのような工夫をして授業を展開しているか、また、高校での指導内容もふまえて、中学校３年間で何を身に付けさせたいかを明確にするとよい。

学習指導案

武　道（柔　道）



保健体育科学習指導案

平成２８年１１月２４日（木）第５校時　柔道場
第２学年Ａ組　　　　男子１９名　女子１４名
指 導 者　　長瀞町立長瀞中学校　横山　祐樹

１　単元名　　「武道」（柔道）

２　運動の特性

（１）一般的特性

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。

（２）生徒からみた特性

柔道の楽しさや喜びを感じる要因	柔道を遠ざける要因
・相手の動きや技に対応するなどの攻防や駆け引きができたとき	・やり方を理解してもできなかったとき
・相手を投げたとき	・怪我をしたくないと思ったとき
・今までできなかった技ができるようになったとき	・投げられると痛いとか怖いなどの不安を感じたとき
・上手に一本が取れ、楽しみや喜びを感じたとき	・うまく受け身がとれなかったとき

３　生徒の実態

（１）アンケートの結果より

①柔道の授業は好きですか？

好き	６人	どちらでもない	２７人	嫌い	０人

②柔道の学習で「楽しい」や「うれしい」と感じるときはどんなときか（複数回答可）

・仲間と協力して練習ができたとき	１９人	・練習したことができるようになったとき	１６人
・相手を投げることができたとき	１８人	・新しい技ができたとき	１５人

③柔道の学習で「嫌だな」「したくないな」と思うときはどんなときか（複数回答可）

・技の練習をしてもうまくならないとき	１５人	・きれいに受け身がとれないとき	１３人
・技のやり方がわかりにくいとき	１２人	・相手と協力して練習ができないとき	１１人

アンケートでは柔道が、好きという生徒が６人、どちらでもないが２７人という回答であった。生徒は柔道の試合の攻防や勝ち負けより、仲間と協力して練習を行うことや、練習したことがよりよくできるようになることで楽しさや喜びを感じている。また、技の練習をしてもうまくならないときや、きれいに受け身がとれないときに抵抗感を感じている。

（２）普段の授業における生徒の様子

①技能

運動能力は二極化の傾向がある。授業において、柔道が得意な生徒は上手に崩し投げ技の動作に入ることができる。投げられることに抵抗を感じる生徒は、体を強ばらせ受け身をしっかりとることができない生徒もいる。

②態度

明るく良い雰囲気の中で活発に活動する姿が見られ、授業に意欲的に参加することができる。しかし、運動を苦手とする生徒の中には自主的に活動できない生徒もいる。

③知識・思考･判断

昨年度、柔道に触れ、基本的な受け身や崩しなどの基本的動作は多くの生徒が理解し、身に付けることができた。また、多くの生徒は投げ技に関する学習について実践できる力があると考えられる。

〈２年生の体力テストの実態より〉

〈平成 28 年度新体力テストの結果（平成 28 年 5 月実施）と平成 27 年度埼玉県平均値との比較〉

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横飛び	持久走	５０ｍ走	立ち幅跳び	ボール投げ
本校男子平均	35.74	29.46	48.18	53.92	391.82	7.49	208.05	21.15
県　男子平均	29.59	30.24	46.70	52.73	375.50	7.89	199.28	21.41
比　較	○	▼	○	○	▼	○	○	▼
本校女子平均	25.79	28.93	55.79	47.14	270.19	8.19	187.11	15.29
県　女子平均	24.63	26.71	49.15	47.35	275.83	8.65	174.35	13.70
比　較	○	○	○	▼	○	○	○	○

【県平均との比較】　達成＝○　未達成＝▼

平成 27 年度埼玉県平均と比較すると男子は 8 項目中 5 項目、女子は 7 項目で達成しており、現時点での体力は高いといえる。しかし、男子では筋力と全身持久力に、女子では敏捷性に課題がある。

4　教師の指導観

第１学年で柔道を１２時間程度取り扱い、固め技の試合や、投げ技の約束練習で技ができる楽しさや喜びを味わうことを学習している。第 2 学年では学習した技を用いて、固め技では相手の動きに応じた変化を身につけ、審判などの役割を分担しながら簡易試合を行う。投げ技では既習技の系統性や安全に配慮した新しい技を取り扱い、かかり練習や約束練習を通し、相手の投げ技に対応した受け身を確実に身につけさせる。練習する技や系統ごとのグループ学習を行い、お互いの課題を見つけ、相互評価を行い、思考力や判断力、表現力を高め技能の向上を目指していく。さらに、技能のレベルに応じて条件を設定した自由練習や簡易試合へと発展させる。基本的な技を身につけ、「できる」喜びと「わかる」「かかわる」楽しさを感じさせたい。本校研究主題「確かな学力の育成と温かな人間関係づくりをめざして～学習習慣の確立と学級力向上を通して～」そのための手立てとして、次のことに重点を置き、指導していく。以下手立てである。

（１）技能

受け身、体さばき、崩しなどの柔道の基本的な技能をペアでの対人練習を毎時間取り入れ、定着を図る。安全面に十分注意し、大外刈りや小内刈りからの後ろ受け身を定着させ、相手の動きの変化に応じた攻防を展開し、条件を設定した自由練習から簡易試合へと発展させる。

（２）態度

相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとするとともに、伝統的な行動の方を所作として単に守るだけでなく、「礼に始まり礼に終わる」や「自他共栄・精力善用」の伝統的な行動を自らの意思で取り組む指導を行う。また、約束練習やかかり練習では、投げられてもらうことに感謝の気持ちを言葉にして練習に取り組ませ、温かな人間関係を築き上げていく。

安全面を十分配慮し、道場の衛生面や安全管理を怠らず、生徒が自主的に取り組めるようにする。

（３）知識・思考・判断

基本的技能を身に付けさせるために、学習カード、掲示物等、視覚的に取り入れやすいものを活用し知識を高める。また、少人数のグループ活動を多く取り入れ、言語活動の充実を図る。互いの技に対するアドバイスや自分、または仲間の課題に応じた評価や練習方法を的確に選択することができるようにする。

5　単元の目標

（１）積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。【関心・意欲・態度】

（２）自己やペアの課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。【思考・判断】

（３）相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げるなどの攻防を展開できるようにする。【技能】

（４）柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解する。【知識・理解】

6　単元における評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
単元の評価規準	○柔道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ○分担した役割を果たそうとしている。 ○禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。	○技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ○課題に応じた練習方法を選んでいる。 ○仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見つけている。 ○学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。	○柔道では、抑えるなどの攻防を展開するために相手の動きに応じて基本動作から、基本となる技ができる。	○武道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ○武道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。
学習活動に即した評価規準	①柔道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重し合うための作法、所作を進んで守ろうとしている。 ②進んで、仲間の練習相手を引き受けたり、技の行い方などを教え合ったりしようとしている。 ③危険な動作や禁じ手を用いない、畳を整え隙間をなくす、他の組との間隔を十分にとって活動するなど自己や仲間の安全に留意している。	①技のポイントを受と取で評価し、課題を見つけている。 ②課題解決に適した練習の仕方や学習の場を選んでいる。 ③基本となる技を身に付けるための練習の仕方を見つけている。 ④学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。	①正しい姿勢、組み方から崩しと体さばき、受け身を関連付けて行うことができる ②相手の動きに応じた基本動作から、投げ技の基本となる技を用いて自由練習や簡単な試合で攻防ができる。	①柔道の特性や成り立ちなどについて、学習した具体例を挙げている。 ②柔道の伝統的な考え方について、理解したことをいったり書き出したりしている。 ③学習した技の名称やそれぞれの技を身につけるための技術的なポイントについて、学習した具体例を挙げている。

7　単元の計画

（1）領域の取り上げ方

学年	武道（柔道）		
	基本・固め技	基本・立ち技	基本・応用
1学年	6時間	6時間	
2学年	2時間	6時間（本時）	4時間
3学年	2時間	4時間	6時間

※1年生では相手を投げる、持ち上げる等の負荷に耐えられないことが予想されるため、固め技を中心に行う。

※2年生では1年生よりも運動量を増やすと共に相手を持ち上げたり投げたりする負荷をかけ、心肺機能と筋力の向上を図る。

※3年生では1，2年生で学んだことを生かし、条件を設定した自由練習や簡易試合を多く取り入れ、試合を通して自分の課題を見つける機会とした授業の展開を行う。

（２）指導と評価の計画（１２時間扱い）　本時は○印　⑦／１２時

	1		2	3	4	5	6	⑦	8	9	10	11	12
ねらい	①柔道の特性や柔道着の扱い方、礼法を確認しよう。		②補強運動の方法を身につけ、受け身、既習の固め技を身につけよう。 ③固め技の連絡変化を身につけよう。		④「受」と「取」を互いに尊重し合いながら取り組もう。 ⑤技のポイントを理解して仲間へアドバイスしよう。 ⑥投げ技の安全ポイントを理解して身につけよう。			⑦「受」「取」を仲間で相互評価し、技の課題を見つけよう。 ⑧お互いに技の方法を教え合おう。 ⑨相手の動きに応じて技をしかけよう。			⑩自分の選択した技に応じた練習方法を身につけよう。 ⑪崩しをつかって技を仕掛けよう。崩されたら素直に受け身をとろう。		⑫身につけた技をつかって簡易試合を楽しもう。
指導内容	・特性や約束事、健康や安全な学習の仕方 ・柔道着の管理の仕方、礼儀作法の仕方、高まる体力など		・基本動作の感覚作りの運動の行い方 ・基本的な技をスムーズに行うための技能 ・役割分担の行い方や仲間との協力の仕方、練習の仕方 ・既習の固め技の名称や変化の行い方		・技の分類に合わせた崩し方、投げ方 ・安全確保（活動の方向、十分な間隔、技のタイミング、陥りやすい欠点）の方法 ・三人一組グループでの技能のポイントやアドバイス相互評価の方法			・五人一組グループでの技能のポイントやアドバイス、相互評価の方法 ・自分の動きの間隔や学習資料、補助者からの助言を参考にして、動きのポイントを見つける ・動きに応じた技のかけ方、崩し、体さばきの方法			・自分の選択した技について、動きの中で崩しや体さばきの方法 ・崩されたら、潔く崩し方向への受け身の方法 ・審判法		・簡易試合の方法 ・審判法
学習過程	1　柔道の特性や約束事を理解する。 ※学習の約束事、安全な学習の仕方、礼儀礼法の確認 2　柔道着の管理の仕方を知る。 3　柔道の学習の準備 ・準備運動の順序とポイントを知る。 ・グループ編成や役割分担の確認をする。 4　補強運動、慣れの運動の確認 ・運動のポイントや注意点について確認する。 5　学習の振り返りとまとめ ※学習カードの活用の仕方 6　挨拶		1　道着の着装　2　挨拶　3　出欠確認、健康観察　4　安全確認　4　前時の振り返り　5　準備運動 6　学習課題の確認 7　昨年度既習した基本動作の確認 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身 ・すり足、つぎ足 ・体さばきと崩し ・二人一組での横、後ろ、前回り受け身 8　昨年度既習した固め技の確認 ・袈裟固め ・横四方固め ・縦四方固め ・上四方固め 9　固め技の連絡変化技 ・袈裟固め→横四方固め ・横四方固め→上四方固め ・相手の横四方固め→自分の上四方固め ・相手の袈裟固め→自分の横四方固め 10　固め技簡易試合 ・三人一組（一人審判）試合時間３０秒 （１０秒抑えたら一本） ・向かい合い ・背中合わせ ・足裏合わせ		6　学習課題の確認 7　三人一組かかり練習 （基本的技能の習得） ・崩し、体さばき、かけを繰り返した反復練習 ・低→高、遅→速い等の段階的な反復練習 【支え技系】 ○膝車　○支え釣り込足 【まわし技系】 ○体落とし　○大腰 【刈り技系】 ○大外刈　○小内刈 ※技の系統別に習得させ、崩しの方向や体さばきと関連づけた受け身を十分に身につけさせる。 ※三人一組で行い、受・取との協力、補助者が技のポイントを教え合いながら正しい形を身につける。 ※安全確保（活動の方向、十分な間隔、投げるタイミング）を徹底して行う。 8　三人一組約束練習 ３０秒間投 ・約束した動きの中での ※低→高、遅→速、前後左右等の個々の段階に応じた投げ技を選択させる。 ※安全確保（活動の方向、十分な間隔、タイミング）を徹底して行う。			6　学習課題の確認 7　三人一組かかり練習 （基本的技能の習得） ・崩し、体さばき、かけを繰り返した反復練習 ・低→高、遅→速等の段階的な反復練習 8　三人一組約束練習 ・約束した動きの中での３０秒間投げ込み ※低→高、遅→速、前後左右等の個々の段階に応じた投げ技を選択させる。 ※安全確保（活動の方向、十分な間隔、タイミング）を徹底して行う。 9　条件を設定した相互評価練習 ・五人一組グループで既習の技を動きの中から演技を行い、審判が受・取それぞれ一名配置して評価を行う。残り一名は補助者として、安全確保に努める。 ※【受・取の判定】 出来栄えを３段階評価を正しく判断し評価させる。			6　学習課題の確認 7　三人一組課題別練習 ・これまで既習した技を選択して、自分の課題に応じた練習方法の選択 ①かかり練習 ②約束練習 ③相互評価練習 ※安全確保（活動の方向、十分な 間隔、タイミング）を徹底して行う。 8　自由練習からの簡易試合 ・刈り技を使わずに、崩しを使い、まわし技系のみを選択して行う。 ※7割程度の崩し等から、少しでも崩されたら、潔く受け身を行う。		6　学習課題の確認 7　自由練習 ・これまでの練習方法を用いながら三人一組で練習を行う。 8　簡易試合 ・刈り技、まわし技を用いて２分間の簡易試合を行う。 ※寝技を使わず、これまでの既習した技を用いて行う。審判は安全確保につとめる。
評価の計画	関	①	②				②		②			③	
	思			①	①	③		①			④		②
	技				①					①			②
	知	①									③	②	
	方　法	観察 カード	観察	観察 カード	観察 カード	観察	観察	観察 カード	観察 カード	観察	カード	観察 カード	観察 カード
	場	３４	８９	10	８９	８９	9	9	8	８９	８９	８９	８９

8　本時の学習と指導（７／１２時）

（１）本時のねらい

「受」「取」を仲間で相互評価し、技の課題を見つけよう。　【思考・判断】

（２）準備

柔道着、ホワイトボード、タイマー、学習カード、判定表

（３）展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 （○…指導内容　◆…評価の観点）
導入 15分	1　道着の着装をする。	○正しい道着の着装を生徒同士で確認させる。
	2　集合・整列・挨拶（座礼）を行う。	○集合後は静かに正座で着座させる。なお、正座の所作が違う場合には、やり直しをさせる。
	3　出席確認、健康観察を行う。	○大きな声で挨拶をさせる。 ○体調不調、見学者の確認をし、活動を指示する。
	4　安全確認を行う。	○爪の手入れ、ヘアピン、眼鏡などの安全の確認をする。
	5　前時の振り返りを行う。	○前時に取り組んだ内容を確認する。
	6　準備運動・回転運動・補強運動を行う。	
	【準備運動】 ・ジャンプ　・屈伸　・伸脚　・前後屈　・回旋 ・アキレス腱　・手首足首　・首のストレッチ ・前ブリッジ　・後ろブリッジ（前後）	○大きな動きと大きな声で正確な準備運動を行わせる。
	【受け身】 ・後ろ受け身（音なし、音有り、蹲踞）各5回 ・帯をつかんでの前回り受け身（交互）1往復 【回転運動】 ・開脚前転　・開脚後転　・倒立前転	○回転運動にストレッチを兼ねていることを伝え、正確に行わせる。
	【補強運動】 ・アニマル歩行 （①ゴリラ②アザラシ③クモ④トカゲ⑤エビ）	○素早く正確な動作で補強運動を行わせる。
	【二人一組の補強運動及び基本動作】 ・袖引き（平行、クロス、腕時計）各10回 ・足持ちケンケン　・人間腕引き	○基本動作と関連づけながら、体さばき、崩しを活用し行わせる。
	7　本時のねらいを確認をする。	○注目させてから、本時の課題を確認する。
	「受」「取」を仲間で相互評価し、技の課題を見つけよう。	
	8　かかり練習（基本的技能の習得）三人一組を行う。	○互いに助言し合えるような雰囲気を作らせ、観察する視点を明らかにし、取り組ませる。
	・「取」と「受」、補助者を決め、固定姿勢でゆっくりから徐々にスピードを上げて正確に行う	○仲間同士で教え合ったり、励まし合ったり、補助をしあったりしながら学習に取り組ませる。
	①大外刈り ・ゆっくりとしたかかり練習一人３本 ・テンポをあげたかかり練習一人３本	○学習資料や仲間の助言を基に、「つくり」「くずし」「かけ」などの動きのポイントについて見つけさせていく。

展 開 32 分	②小内刈り ・ゆっくりとしたかかり練習一人３本 ・テンポをあげたかかり練習一人３本	○場の安全を十分に確認させ、活動を行わせていく。 ○前時の学習で取り組んだことを基に、ポイントをみつけることが課題のある生徒へ、個別に教師が発問や模範をしながら、気づかせていく。 ○「取」の生徒は元気な声で号令をかけながらかかり練習を行うように指示をする。 ○補助者は「受」と「取」の生徒を観察しながら　アドバイスを行うように指示をする。
	【投げ技の技能】 ①大外刈り 	①大外刈り ○「取」は腰を引いて、技をかけないようにする。また左足の踏み込みが浅いまま技をかけないようにする。 ○「受」は「取」の大外刈りに合わせて、左足に体重を移動して、左足を支えに後ろ受け身をとる。
	②小内刈り 	②小内刈り ○「取」は刈る位置が高くならないようにする。また、同体で倒れず、しっかりと立って、引手を引く。 ○「受」は右足を刈られながら、左足を支えに後ろ受け身をとる。「受」は「取」にしがみつかない。 ○中央に集合させ、教師が①大外刈り②小内刈りの模範演技を見せ、技の崩し方向、引手、釣り手の使い方について、また受けの安全な方法のポイントを理解させる。
	・模範演技を行う。生徒を受、取として教師が模範演技を行う。	
	9　約束練習を行う。 ○ 30 秒間投げ込みを二人一組2セット 　取と受、補助者を決め、移動条件を互いに約束してすり足、継ぎ足で適切に移動して行う。技の	○前後の進退動作の中で、技をかける機会を見ながら崩しをつかってスムーズに投げられるようにさせる。「受」は「取」に身を任せながら正

	選択は生徒が行う。 	しい受け身を行うように指導する。 ○補助者は安全を確保しながら、「取」と「受」について助言を行えるようにする。 ○巡回をしながら、よい動きをしている生徒を見つけて他の生徒の参考としながら、模範演技を行ってもらう。
展 開 32 分	10　条件を設定した相互評価試合を行う。 【指導する内容】 ・大外刈り、小内刈りの崩し方向を理解しながら、相手の動きに応じて技を行うこと。 ・繰り返し練習をしながら得た自分の動きの感覚や学習資料、補助者からの助言を参考にポイントを見つけること。 ・それぞれの役割分担を理解して、受、取の正しい評価を行うこと。 ・投げる方向や、他者との間隔等の安全に学習を行うこと。 【安全な受け身の指導】 ・受け身時に頭を打たないように、あごを引いて帯を見る。 ・腕全体で畳を大きくたたくこと。 ・五人（四人）１グループで大外刈り、小内刈りを相互評価する。 「受」「取」をそれぞれ３段階で審判をする生徒が一名ずつ、残りの一名は各班の評価ボードに審判の判定を３段階評価で記入する。 【評価方法】 「取」の一本を満たす３つの条件 ・正しい方向に崩している ・投げ終わった後、残身である ・仰向けに投げている 「受」の一本を満たす３つの条件 ・潔くなげられている	○基本動作のポイントを理解しながら、大外刈り、小内刈りを行う。課題のある生徒については個別に教師が発問しながら、気づかせていく。 ○役割分担をきちんと行わせ、安全に十分配慮しながら協力して行わせる。 ○正しい評価ができるよう、審判は技のポイントを理解するようにさせる。 ◆技を身に付けるための動作の行い方のポイントを見つけている。【思】 【努力を要すると判断される状況（C)】の生徒への指導の手立て △前時の観察を踏まえ、ポイントと技能にずれがある生徒には教師が個別に指導にあたる。 【十分満足できると判断される状況(A)】の生徒の具体的な姿 ○技の崩し方向、技の掛け方を正確に行うためのポイントをおさえてアドバイスしている。 ○各班の活動場所の間隔を、補助者、審判は確保し、ぶつからないよう安全に気をつけて行わせる。

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
・畳をしっかりとたたいている
・命綱を離していない
※三つの条件のうち一つが満たされていなければ技あり、二つ満たされていなければ有効となる。
【活動場所】
<table>
<tr><td>５班</td><td rowspan="2">３班</td><td rowspan="2">１班</td></tr>
<tr><td rowspan="2">６班</td></tr>
<tr><td rowspan="2">４班</td><td rowspan="2">２班</td></tr>
<tr><td>７班</td></tr>
</table>
</td>
<td> </td>
</tr>
<tr>
<td>整
理
8
分</td>
<td>
11　ノート整理をする。
・仲間からもらったアドバイスを記録する。
・本時の反省をまとめる。

12　集合、整列、整理運動、着座をする。
【整理運動】
・手首、足首
・首のストレッチ

13　学習の振り返りとまとめをする。

14　挨拶・更衣をする。
</td>
<td>
○仲間からもらったアドバイスや本時の学習を振り返えれているか、巡回しながら支援する。

○素早く集合させる。
○ゆっくりと正確に整理運動を行い、各部位を十分にほぐさせる。
○整理運動後は静かに立位で整列し、正座で着座させる。なお、正座の所作が違う場合には、やり直しをさせる。
○健康状態を確認する。
○注目させてから説明を行う。

○正しい礼法と大きな声で元気よく挨拶をさせる。
○更衣をスムーズに行わせる。
</td>
</tr>
</table>

長瀞中学校　柔道学習カード

柔道の特性

①「柔（じゅう）能（よ）く剛を制す」。相手の力強い攻撃を利用しながら巧みにわざをかける。
②柔道衣を着用した相対する２人が互いの動きに応じてわざをかけあい、攻防する。
③わざは「投げわざ」と「固めわざ」に大別され、わざの内容によって判定がくだされる。
④相手の身体を制する格闘的性格の強い競技なので、安全には十分配慮する必要がある。
⑤礼儀を重んじ相手を尊重して公正な態度をとることは、勝敗よりも重要とされる。

柔道の歴史

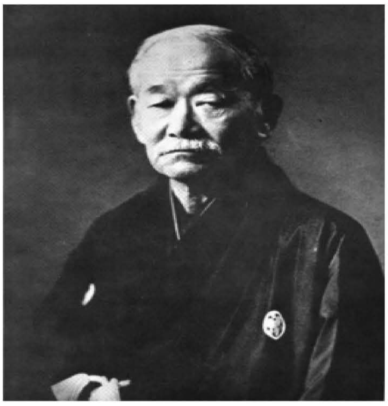
１８８２年（明治 １５年）、**嘉納治五郎**によって興された講道館柔道は、いまや世界のあらゆる国と地域に普及し愛好されている。わが国では古くから「柔術」という組みうちの武道がおこなわれていたが、いろいろな流派に分かれており統一性がなかった。嘉納治五郎がそれぞれの長所を分析し、工夫を加え考案した柔術の体系が、講道館柔道である。

１９６４年東京大会でオリンピックの男子種目となり、１９９２年バルセロナ大会からは女子の正式種目となった。国際ルールが定められ、「技」の柔道から「剛」の柔道への傾向が強くなった。一部ブルーの柔道衣の導入など、わが国の伝統と国際化の流れの中で見解の違いもみられるが、日本の柔道から確実に世界の JUDO へと飛躍をとげている。

柔道の基本理念
【嘉納治五郎が遺した柔道の精神】

自他共栄（じたきょうえい）
自己の栄えのみを目的とせず、助け合い、譲り合い、融和協調して共に栄えることを目的とする。

精力善用（せいりょくぜんよう）
いかなる場合でも、その目的を果たすためにもっとも効力のあるように、己の心身の力を働かせる。



年　　組　　　番　氏名

～瀞中柔道学習の基本的心構え～

柔道学習を学ぶために以下の心得、条件を身につけよう！

柔道練習心構え

壱、けがをさせない、けがをしない

弐、潔（いさぎよ）く受け身をする

参、投げられたら引き手の高さを保ち、受け身をしやすいようにする

四、無理な体勢から技をかけない

五、強引な技をかけない

六、自分たちの能力に応じた練習の仕方をする

七、いつも練習相手のことを考える（感謝の心）

押さえ込み三つの条件

壱、相手の背中が畳についている

弐、自分の胸と相手の胸が概ね密着している

参、相手に拘束されていない

受け身　三大要素

壱、しっかりと畳をたたく

弐、筋肉を緊張させる

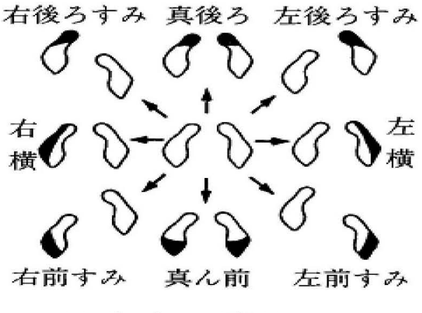
参、ゆっくりと回転する

八方向への崩し三つのポイント

壱、柔道の「上手い」「下手」は崩しで決まる！

弐、傾いた重心を利用し、傾いた方向へ相手を導く。

参、相手をどこに崩したかで投げる技が決まる。



八方向の崩し

～安全に柔道を行い、楽しむための心構え～

固め技を学ぶために

壱、かばいながら相手を制する常に相手のことを考えよう

弐、「全力でも七割」の原則

余裕のある動きの中で相手を考え、周りの状況を把握しよう！

参、「痛い」時の意思表示の仕方

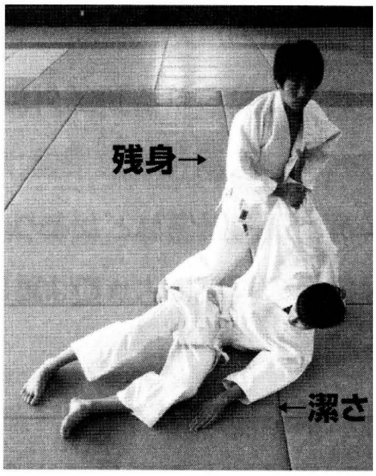
「痛い」場合は発声や、相手、畳を二回たたいて相手へ意思表示！

投げ技を学ぶために

「残身（ざんしん)」取りは投げた際に、倒れない。膝を適度に曲げて相手の方を向く。引き手を離さず、釣り手を相手の手首にひっかけ、上に引き上げ高さを保つ。

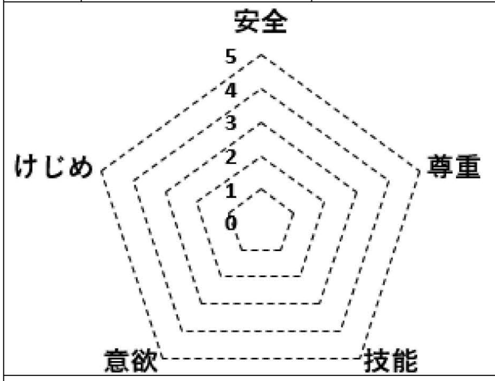
「潔（いさぎよ）さ」相手の技に対してバランスを崩したら、潔く倒れて「パチン」と音がする受け身をする。「フィニッシュ（受け身の最後の姿勢）」を確認する。

「命綱（いのちづな）」投げたとき、引き手を離さない、投げられたとき釣り手を離さない。つまり、お互いに引っ張り合いバランスを保つ。



壱

日付	月　　日( )	本時のねらい	柔道の特性や礼法、授業の流れを確認しよう。

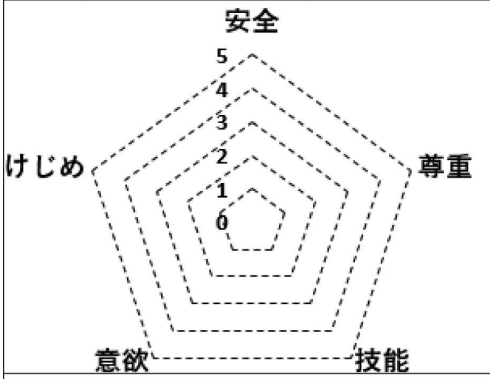


本時の学習する技等
柔道の特性、座礼、立礼、授業の流れについて
本時で学んだことについて
仲間からのアドバイス
・　　　　　　　　　　　　（　　　）
・　　　　　　　　　　　　（　　　）
・　　　　　　　　　　　　（　　　）

【本時の振り返りと次時への課題】	先生より

弐

日付	月　　日( )	本時のねらい	準備運動の方法と既習した固め技を確認しよう

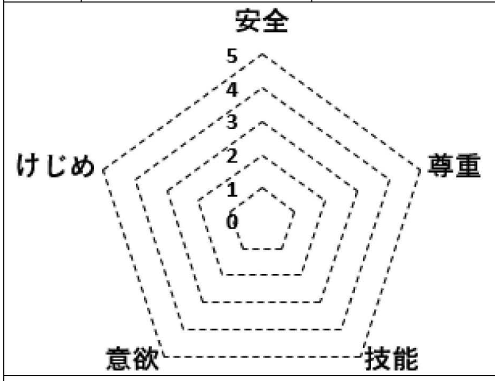


本時に学習する技等
補強運動、袈裟固め、横四方、縦四方固め
本時で学んだことについて
仲間からのアドバイス
・　　　　　　　　　　　　（　　　）
・　　　　　　　　　　　　（　　　）
・　　　　　　　　　　　　（　　　）

【本時の振り返りと次時への課題】	先生より

参

日付	月　　日( )	本時のねらい	固め技の連絡変化を身につけよう



本時に学習する技等
上四方固め、肩固め、寝技世界一周
本時で学んだことについて
仲間からのアドバイス
・　　　　　　　　　　　　（　　　）
・　　　　　　　　　　　　（　　　）
・　　　　　　　　　　　　（　　　）

【本時の振り返りと次時への課題】	先生より

【授業の流れ】

1　集合・整列

2　挨拶（大きな声で礼を行う）

『お互いに礼』　『正面に礼』

『先生に礼』　『お願いします！』

3　健康観察（出欠・見学者の確認）

4　準備運動（体操、首のストレッチ、ブリッジ）

5　後ろ受け身

（音なし５回、音有り５回、蹲踞５回）

6　回転運動（開脚前転、開脚後転、倒立前転）

7　二人一組前回り受け身

8　補強運動

①ゴリラ②アザラシ③クモ④トカゲ⑤エビ

⑦足持ちケンケン⑧人間腕引き⑨腕引き

（平行、クロス、腕時計、袖つり）各１０回

9　本時のねらいの確認

10　本時の課題

11　整理運動

12　学習カードの記入

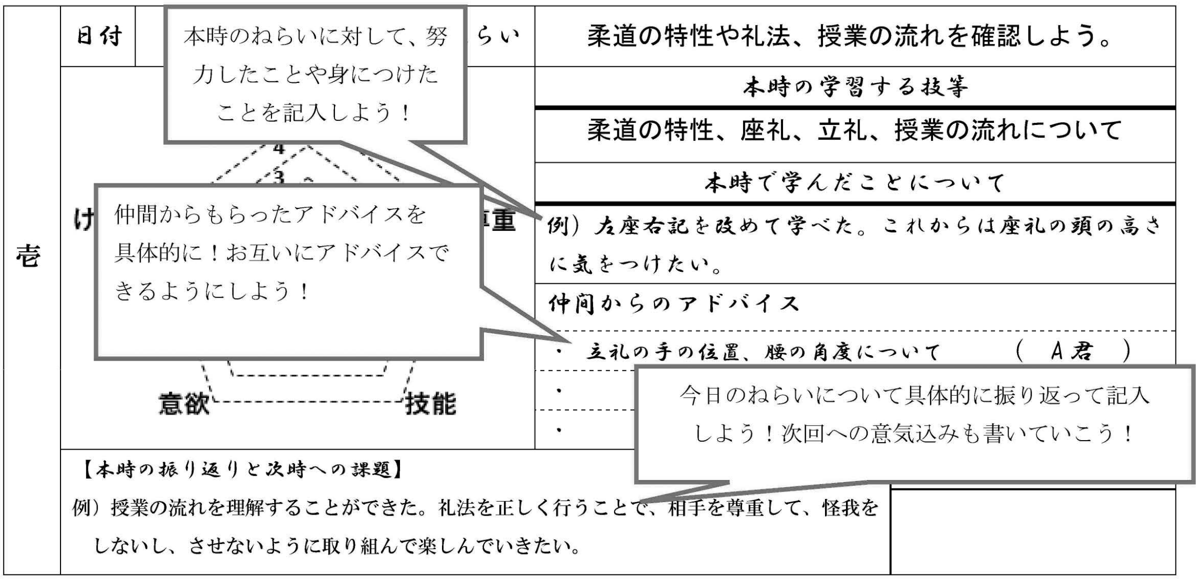
13　学習の振り返り

14　挨拶（大きな声で行う）、更衣

『お互いに礼』　『正面に礼』

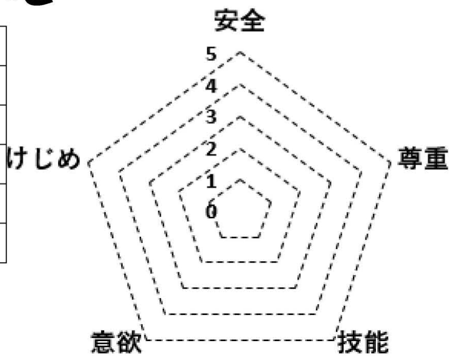
『先生に礼』　『ありがとうございました！』

柔道学習カードの記入方法



レーダーチャートについて

	観点（５段階評価）
安全	・爪は短くきった。ヘアピンは外した。・安全の心構えをもって取り組んだ。
尊重	・相手への気遣いを心がけた。・ありがとうと言って技を掛け合えた。
礼儀	・礼法を丁寧に行えた。・服装をきちんと整えて挨拶ができた。
意欲	・意欲的に参加できた。・自分の役割を果たすことができた。・忘れ物がない。
けじめ	・話を聞く時に体を向いてきけた。・活動のきりかえが素早くできた。



☆５段階で自己評価を行おう！５が最高、１が最低の評価として
自分の活動をよく振り返り、はっきり濃く丁寧に記入しよう！

編集にあたり

先ず以て、授業を提供していただきました各学校の校長先生をはじめとする先生方、懇切丁寧な御指導をいただきました県教育局県立学校部保健体育課及びさいたま市教育委員会学校教育部指導１課並びに各教育事務所、県立総合教育センター、関係の各市町村教育委員会の先生方に心より感謝申し上げます。

今年度で第41回になります中学校体育授業研究会は、全ての会場で予定どおり開催され、大きな成果をあげて終了することができました。公開された授業については、各地区の研究常任委員が全ての学習指導案及び学習資料を保管しております。また、県中学校体育連盟事務局にもそれらの資料等閲覧できるよう保管しておりますので、是非御活用ください。

紙面の関係から、掲載する指導案を限らせていただきましたが、この「第41回中学校体育授業研究会」のまとめを十分に御活用いただき、本県中学校体育の課題である「体力向上」の推進にさらに努めていただきたいと考えています。

保健体育科の指導は「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ことを目指し、心と体をより一体としてとらえ、体育と保健を一層関連させて指導することが重要であります。今後も学習指導要領の趣旨を踏まえながら、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」について相互に関連させ、生徒のさらなる意欲向上のために研究を進めていただき、本誌がその一助としていただけたら幸いです。

問い合わせ先

埼玉県中学校体育連盟　事務局

〒330－0062
さいたま市浦和区仲町３－５－１
埼玉県県民健康センター内
TEL　０４８－８２２－８８７６
FAX　０４８－８２２－０２８１
E-mail　sai-chuutairen.go-go@leaf.ocn.ne.jp